

DUSKO IVANOVIC, la intensidad por bandera

El baloncesto
sin botes.
Entrenar
el pase

Defensa
presionante

Ataque contra
zona 3-2

Creación de espacios:
jugar con "cuatro abiertos"

Edita

A.E.E.B.

PresidenteJuan M^a Gavaldá Robert**Director**

Juan Pedro Rodríguez

Coordinación técnica

Franco Pinotti

Secretaría

Almudena Villar

Archivos técnicos

Francisco J. Aguilar

Fotos

Revista Gigantes/Archivo ACB/Archivo FEB/ Emilio Cobos/Euroleague.

Han colaborado en este número

José Vicente Hernández, Sergio Scariolo, Curro Segura, Ricard Casas, Victor Rubio, Gil Rodas, Carles Pedret, Asun Estruch, Lluís Til, Antonio Conde, Enric González, Hugo González, Juan Trapero, Paco Torres.

A.E.E.B.

Redacción y Publicidad:

Fernán González, 18 - bajos dcha • 28009 MADRID
Tels: 91 575 35 65 - 91 575 21 81 • Fax 91 577 50 73

E-mail: aeeb@aeeb.es • www.aeeb.es

Distribución

Gratuita a todos los socios

Impresión

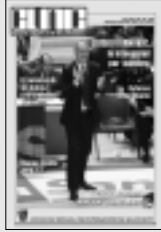
Comgrafic, S.A.

Maquetación

Pilar Cerrillo

Depósito legal: M-26999-1988**ISSN:** 0214-2635

(c) 2009 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.



editorial

[Juan M^a Gavaldá]
Presidente AEEB

Educación integral

Los cursos escolares llegan a su fin. Los alumnos esperan ver y mostrar sus calificaciones. Nervios. Inquietud. Esperanza. Inseguridad. Satisfacción. Todo a flor de piel.

Simultáneamente también tocan a su fin las actividades extraescolares. De todo tipo. Musicales. Académicas. Idiomas. Artísticas. Deportivas.

Nosotros, los entrenadores hemos formado parte importante en estas últimas.

Dicen los expertos que *"la mejor actividad extraescolar es no hacer ninguna actividad extraescolar; sino disfrutar lo que queda del día con la máxima alegría"*. Una buena forma de hacerlo es estando con los padres, recibiendo afecto, seguridad y aprendiendo con ellos. Todo esto implica que hayan buenas dosis de cariño y participación por parte de los padres.

Estos, a veces, deciden que sus hijos sustituyan esos momentos descritos anteriormente por una actividad extraescolar deportiva. Pero lo deciden no para sacárselos de encima. Bueno, a veces sí.

Lo deciden, fundamentalmente, para que sus hijos complementen su educación y formación personal. Para que mejoren en aspectos esenciales como el esfuerzo, la voluntad, el compromiso, la responsabilidad, la relación colectiva, la toma de decisiones. Y más. Nunca dan este paso para que sus hijos estén peor que en casa con ellos. Si fuese así no los llevarían.

Para que todo sea correcto, por tanto, la oferta que presenta esa actividad deportiva debe coincidir, o acercarse bastante, con los objetivos que los padres pretenden cubrir. Y todos sabemos de que estoy hablando.

Es evidente que nuestra actividad como entrenadores no puede entenderse al margen de lo que vengo escribiendo en este artículo. Si así fuese, debemos recíclarnos rápidamente.

Estamos para que esos niños que nos traen sus padres, adquieran unas destrezas en un tipo de juego. Sin que se le cree estrés ninguno, sino interés, ilusión por aprender y divertimento. Como además lo hacemos desde una actividad física, estamos ayudándoles en promover salud y buenos hábitos, comer bien, descansar, ... No todo con efecto a corto plazo, sino a medio y sobre todo a largo plazo.

Ahora, al final de la temporada, es un buen momento para recuperar ideas, reunirse con otros colegas, comentar experiencias, intercambiar conocimientos, investigar. Hay muchas actividades baloncestísticas este verano para vivir estos momentos.

Sin embargo, lo esencial para la próxima temporada, o debería decir el próximo curso, seguirá siendo lo mismo. Si, lo mismo. Aquello que hará que nuestros jóvenes jugadores estén contentos con nuestras enseñanzas. Que les permita desarrollarse y formarse como jugadores, pero sobre todo como personas. Que sigamos cubriendo los objetivos básicos, los realmente importantes.

De esta manera los padres seguirán sintiéndose seguros de llevar a sus hijos a jugar a baloncesto. A que estén unas horas más fuera de casa. Cambiando ratos de convivencia conjunta en el hogar, por otros momentos lejos del mismo y en mano de otras personas, de las cuales esperan que sigan haciendo, por ellos, algo que les importa mucho: su educación integral.

Os esperamos en el Clinic de Verano en Mahón (Menorca). George Karl, Ettore Messina, Pedro Martínez y Txus Vidorreta. Vaya cartel. ¿Te lo vas a perder?. □

sumario

- 4 El baloncesto sin botes.
Entrenar el pase
por José Vicente Hernández
- 8 Situaciones defensivas
en desajustes
por Sergio Scariolo
- 10 Ataque contra zona 3-2
por Curro Segura
- 14 Defensa presionante
por Ricard Casas
- 19 Creación de espacios:
jugar con "cuatro abiertos"
por Victor Rubio
- 23 Actividades AEEB
- 31 La genética en el ámbito
del deporte (I)
*por Gil Rodas, Carles Pedret,
Asun Estruch, Lluís Til*
- 34 La falta antideportiva
por Antonio Conde
- 37 Conceptos y desarrollo
técnico-táctico de la defensa en
un equipo formativo-competitivo
por Enric González
- 40 Mi experiencia en la NBDL
por Hugo González
- 42 A entrenar...
¡Pero bien preparados!
por Juan Trapero
- 46 Dusko Ivanovic,
la intensidad por bandera
por Paco Torres



[José Vicente Hernández]

Forjado en la mítica cantera del Estudiantes, "Pepu" ha ido subiendo desde la base hasta la élite alcanzando su máxima expresión como entrenador al frente de la Selección Española con la que ganó el Mundial de Japón en el 2006 y obtuvo el subcampeonato de Europa en el 2007. Anteriormente su trayectoria fue intachable como entrenador de cantera, alcanzando un Campeonato de España juvenil en la temporada 88/89 con "su" Estudiantes, y posteriormente como entrenador ACB, puesto al que llegó después de cuatro temporadas como ayudante de M.A. Martín. En casi 10 temporadas al frente del equipo senior estudiantil ganó una Copa del Rey y quedó subcampeón de Liga ACB y de la Copa Korac.

Fotos: ACB.COM

El baloncesto sin botes.

Entrenar el pase

Es habitual ver en las más importantes competiciones nacionales muchos sistemas de ataque donde se abusa del bote para llegar a la opción de bloqueo directo y jugar hacia el aro con un solo pase... o ninguno.

Observo que este estilo es imitado en categorías de base y, unido a que en la iniciación la habilidad de un jugador en el desplazamiento con balón produce parecidos efectos, creo útil realizar la siguiente reflexión.

Teniendo en cuenta que lo primero que cualquiera hace con un balón en las manos es botarlo, que el primer fundamento que suele practicarse es el bote y que en la etapa de iniciación y aprendizaje el gesto técnico más utilizado es el bote, veamos qué males puede acarrear el exceso y la errónea enseñanza y utilización de este fundamento.

1) Menor participación. En categorías de formación el partido del fin de semana representa entre un 25% y un 33% de la actividad técnica del jugador. Si, como suele ocurrir, uno bota demasiado, los demás no juegan.

2) No existe o se limita el



concepto de juego sin balón.

3) Los conceptos de la Táctica Individual mal aprendidos se convierten en errores de muy difícil solución. Las "manías" perjudicarán tanto al juego individual como al colectivo.

4) El "maniático" del bote pierde la posibilidad de hacer buen uso del bote al utilizarlo rápidamente como su primera opción.

5) Desaprovecha las posibilidades que le ofrece la triple amenaza tras recepción. Ésta es la posición equilibrada que permita leer la defensa, engañar y decidirse por:

1º Tiro, con el pase y el bote como segunda opción.

2º Bote y tiro.

3º Pase.

6) Menor velocidad en el juego ofensivo facilitando el trabajo de ayudas de la defensa.

7) Sustancial pérdida de tiempo para iniciar la opción ofensiva.

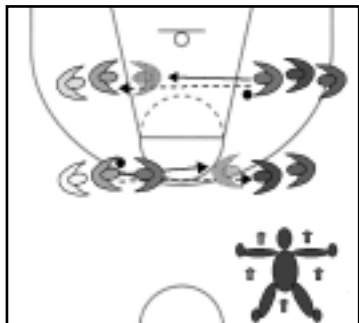


DIAGRAMA 1

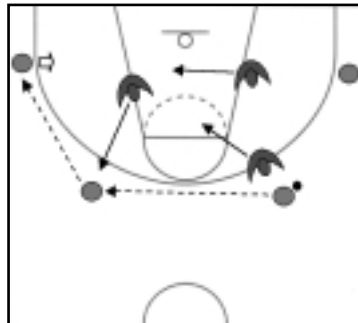


DIAGRAMA 2

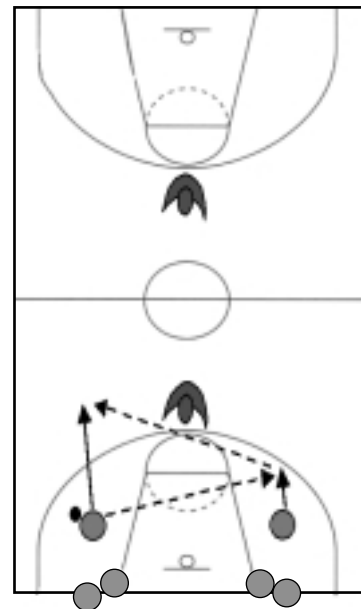


DIAGRAMA 3

- 8) Alto porcentaje de pérdidas de balón. Más botes por individuo implica más riesgo.

BUEN USO DEL BOTE

- 1) Desplazamiento sin oposición (velocidad).
 - 2) Ventajas tras una buena circulación de balón.
 - 3) Para dividir y atraer la defensa.
 - 4) Tras una buena amenaza de tiro.
 - 5) En juego libre.
- Circulación y bloqueo directo. No ofrecemos bloqueo directo en el primer cuarto de cancha y sí tras circulación en el lado contrario al de inicio.

LO QUE NOS AYUDA A PASAR MÁS Y MEJOR

- 1) La limitación del bote en los entrenamientos.
 - Limitación parcial.
 - ▶ Uso de la triple amenaza.
 - ▶ Limitación a un máximo de 1-2 botes.
 - ▶ Limitación de botes a interiores/exteriores.
 - ▶ Permitir opcionalmente botar sólo para cruzar campo.
 - ▶ Limitación en 1c1.
- Competición. Penalizar el bote.
- Limitación total.
 - Limitación selectiva (por puestos, interior-exterior) en ejercicios:
 - ▶ Sin oposición.

- ▶ Ventaja numérica de ataque.

- ▶ Igualdad.

Las limitaciones de bote obligan a resolver problemas de circulación de balón, entre otros.

- 2) Uso del concepto táctico "Juego sin balón".

- Ofrecerse.
- Pasar y jugar.
- En línea para buscar recepción.
- Uso de bloqueos indirectos y/o ciegos. El bloqueador también tiene ventaja.

TIPOS DE PASE

- 1) Primer pase de contraataque tras rebote y sacando tras canasta.
- 2) Pases en desplazamiento - velocidad.
- 3) Pasar a través (para interiores).
- 4) Pase de circulación.
- 5) Pase tras bote.
- 6) Pases desde el interior.
- 7) Pase largo.
- 8) Mano a mano.

CONSEJOS PROPUESTAS PARA PASAR MEJOR

- 1) No perseguir la asistencia.
- 2) Todos los jugadores deben ser especialistas en el pase.
- 3) "Ver" el siguiente pase.
- 4) Fintar ("engañar") sólo una vez.

- 5) El pase debe representar para el receptor la posibilidad de realizar el tiro inmediatamente. El "buen pase" es medio tiro.

- 6) No queremos pases flácidos.

- 7) Buscar la complicidad del pasador con los receptores.

- 8) Ofrecer oportunidades al pasador (puerta atrás).

- 9) Usar mano de blanco (mostrar).

- 10) Dar importancia al pase de apertura así como a poner el balón en juego (fondos, bandas, tras canasta).

- 11) No "levantar" el balón. Esto es, no pasar bombeado.

- 12) Procurar no pasar en el aire tras agotar el bote.

- 13) Usar para ejercicios otros tipos de balón (de rugby, por ejemplo).

EJERCICIOS PARA EL PASE

1) Pasar a través, *diagrama 1*. Se puede utilizar todos los días, incluso como juego y complemento del calentamiento. Formamos filas de 4/5 jugadores o puestos (3 y 2). Pasar el balón a la fila contraria y defender el pase de regreso a la otra fila.

- Pasar "a través".
- Recomendamos una finta y un pase.

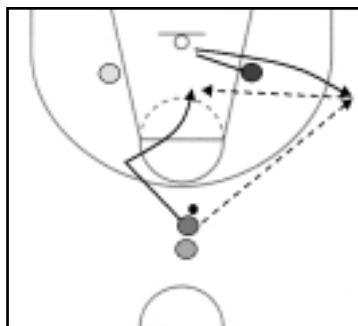


DIAGRAMA 4

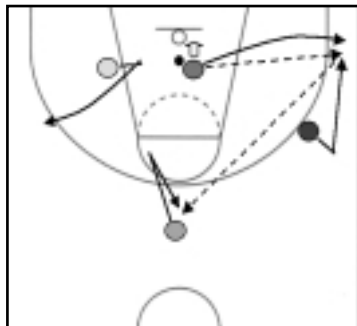


DIAGRAMA 5

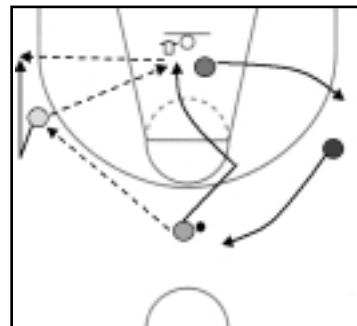


DIAGRAMA 6



- Aprender a “picar” el pase.
- Trabajar con la dirección y los ángulos de bote.
- El balón debe de llegar entre las rodillas y los hombros y al cuerpo.
- 2) 4c3 – Tiro, *diagrama 2*.
- Sin botes.
- Limitar los pases.
- Buscar al tirador sin oposición.
- Se puede tirar en cualquier momento.

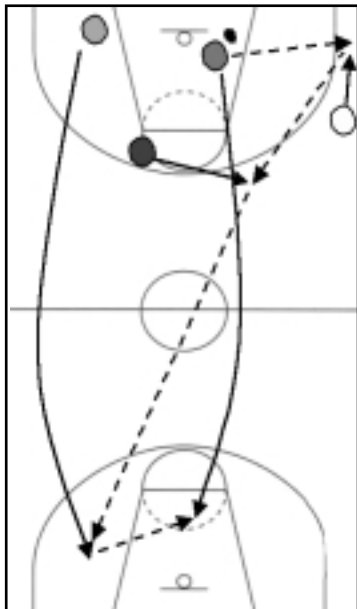


DIAGRAMA 7

- Tras es 2º o tercer pase (opción), tiro obligatorio. Si hay canasta seguimos igual.
- Tener otro balón preparado.

● Si el ataque falla, un defensor sale y el tirador defiende. Igual si la defensa corta o toca el balón.

3) 2c1 + 1 sin botes, *diagrama 3*.

● La pareja intenta lanzar sin que los defensores toquen o corten el balón. Hay un defensor en cada medio campo sin salir de sus límites. Si no consigue canasta, el tirador releva al defensor del segundo campo.

● Al defensor del primer campo conviene cambiarlo cada cierto tiempo –mayor dificultad.

● Esperar que los defensores estén preparados para que la siguiente pareja comience su ataque.

OBJETIVOS

- ✓ Pases en movimiento.
- ✓ Paradas.
- ✓ Cambios de ritmo.
- ✓ Visión espacial.
- ✓ Reacción.

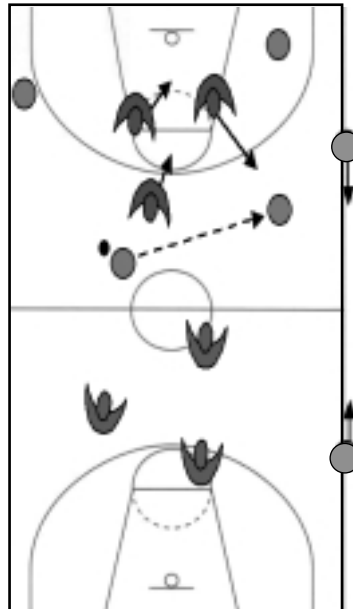


DIAGRAMA 8

- ✓ Jugar sin balón para ayudar.
- ✓ Resolver los problemas que plantean los dos defensores cuando coordinan su defensa.

4) Rueda de coordinación + salida y final de contraataque. Formamos grupos de 4 jugadores. Todos realizan un movimiento previo a la recepción, *diagrama 4*, y se realiza en los dos lados, *diagramas 5 y 6*. La duración del ejercicio dependerá de la intensidad de la ejecución y del criterio del entrenador.

● Exigir pases veloces y fuertes.

● Mano de blanco.

● Coordinación pasador – receptor.

● Cuando se considere oportuno –a una señal en el rebote– se realiza una apertura, *diagrama 7*, y se corre el contraataque en 4c0. Se pueden colocar 2/3 defensores en el aro contrario.

● 4 pases.

● Por su intensidad se recomienda la recuperación de dos turnos.

5) 5c5 sin botes. Se juega como un partido 5c5 en todo

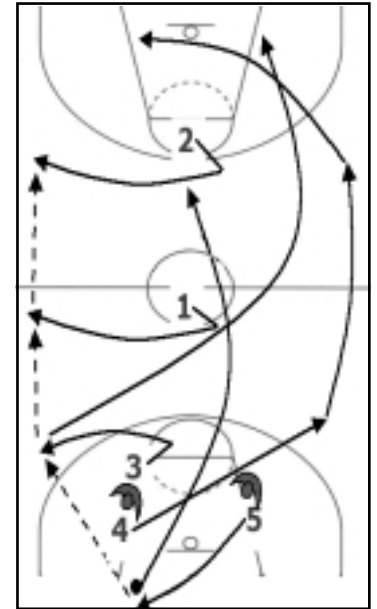


DIAGRAMA 9

el campo con las siguientes reglas. Es una propuesta:

- Sin botes.
- No devolver el balón al que lo pasó.
- Para poder anotar todo el equipo debe estar en campo de ataque.
- El pasador no puede quedarse en la misma zona desde la que dio el pase.

6) 4c3c3. Transición sin botes, *diagrama 8*, dos opciones. Formamos 3 equipos de 4 jugadores (se alternan ataques). Se puede limitar o no el número de botes, hasta media cancha o un bote por equipo, por ejemplo, pero recordando sin botes.

- Buscar al jugador en mejor posición de tiro.
- Usar las fintas.
- Jugar sin balón.
- Un jugador interior y tres exteriores (usar tanto pase interior como pase de salida).
- Dar importancia a la organización de la transición.

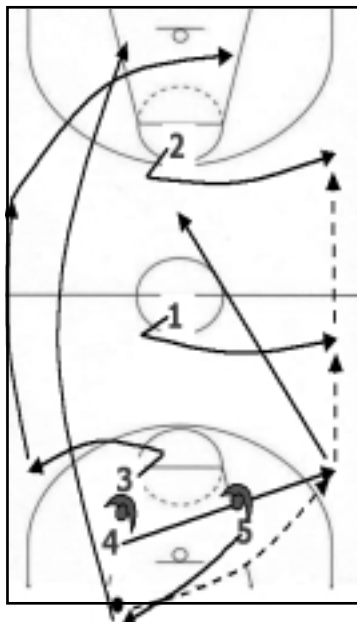


DIAGRAMA 10



diagramas 9, 10, 11 y 12.

Recordad que cada ejercicio tiene múltiples utilidades y cada entrenador puede y debe dejar detalles de su “estilo” en ellos. De igual forma, una buena selección de ejercicios ayuda a crear un “estilo de juego”, una “filosofía” del entrenador que sin duda mejorará las condiciones técnicas y tácticas (individual y colectiva) del equipo.

Por último, permitidme una ligera exageración: el pase es solidario, hace equipo. El bote, egoísta.

Buena suerte. □

Hay que recordar ejercicios como los “contraataques de 11” –sin bote-, “3c2 + 2c1”, “trenza y regreso en 2c1”, juegos de 1c1 con limitación de bote, “trenza de 5 + 3c2 + 2c1” y muchos otros que utilizaréis para mejorar la técnica y sobre todo la táctica individual de pase.

Sirva como ejemplo de juego sin bote la siguiente transición tras tiro libre representada en los

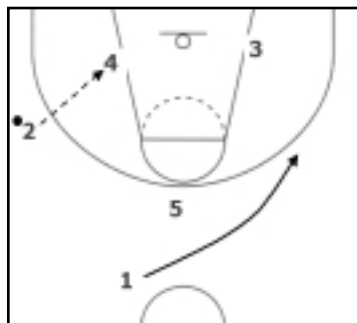


DIAGRAMA 11

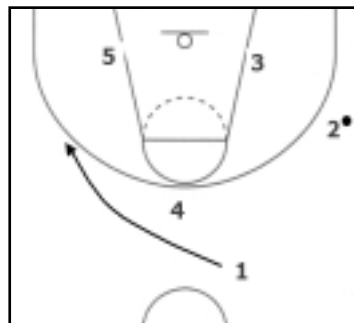


DIAGRAMA 12

Situaciones defensivas en desajustes



[Sergio Scariolo]

Entrenador de la Selección Española y del Khimki ruso. Ha sido campeón de la Lega dirigiendo al Scavolini en la temporada 89/90; campeón de Liga ACB con el Real Madrid en la temporada 99/2000, y en dos ocasiones campeón de la Copa del Rey, con el Tau en la temporada 98/99 y con el Unicaja en la temporada 04/05. Entrenador del Año en Italia (93/94) y en España (99/2000). Ha ganado la liga ACB en la temporada 05/06 con el Unicaja, equipo con el que alcanzó la Final Four de la Euroliga del 2007.

Fotos: Eurocupbasketball.com

Un ejemplo muy frecuente de situaciones de desajuste defensivo es el del cambio defensivo en el bloqueo directo.

Pedimos al defensor del bloqueador que salga horizontalmente, a la línea de 3 puntos, con un brazo levantado y el otro abajo, para obstaculizar posibles tiros inmediatos y pases a la continuación del pívot, *diagrama 1*.

El defensor del jugador con balón que cambia tomando el pívot, lo deja pasar, y se coloca por delante, *diagrama 2*.

Según nuestra norma general en todos los bloqueos directos, los otros tres jugadores están flotando con brazos abiertos casi aparentando una defensa zonal, *diagrama 3*.

En el caso que el equipo rival quiera aprovechar el desajuste en el perímetro,

pedimos a nuestro pívot tener claros dos sencillos criterios: el nivel de peligro en el tiro de 3 puntos tras bote del rival, y cual es su mano mejor.

En función de ellos, y siempre manteniendo arriba un brazo para puntear eventuales tiros de 3 puntos, lo entrenamos a posicionarse justo fuera o justo dentro del arco de 6.25, a desplazarse (sin orientar diagonalmente su cuerpo, sino manteniéndose horizontal respecto al jugador con balón) hacia el hombro correspondiente al lado "mejor" del rival, y a mantener esta posición en dos desplazamientos laterales, sin hacerse superar verticalmente hacia canasta. Este es el objetivo que le asignamos: que aguante dos desplazamientos defensivos si el rival le ataca en penetración, *diagramas 4, 5 y 6*.

Tras este esfuerzo, tendrá derecho a la ayuda del equipo, que se producirá según las normas generales de ayudas y rotaciones, la primera desde el defensor del último jugador del lado contrario, *diagrama 7*.

En el caso que el equipo rival quiera aprovechar el desajuste en el poste bajo, el primer intento será como hemos visto en el diagrama 2, impedírsele colocándose por delante, esforzándose de no hacerse empujar hacia arriba por el rival; si el otro "grande" sube al poste alto para jugar alto/bajo, seguiremos nuestras normas generales: si es un tirador, anticiparemos fuertemente el pase, ayudando contra el pase lob desde la esquina opuesta, *diagramas 8 y 9*; si no es un tirador, realizaremos un flotación "activa", fintando, agi-

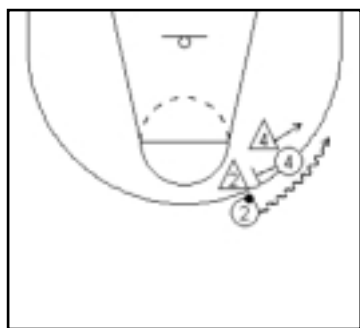


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 5

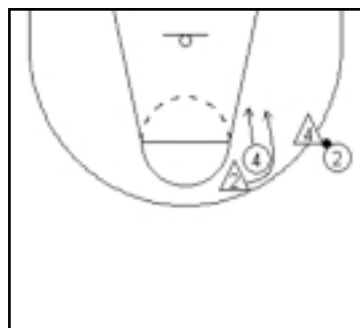


DIAGRAMA 2

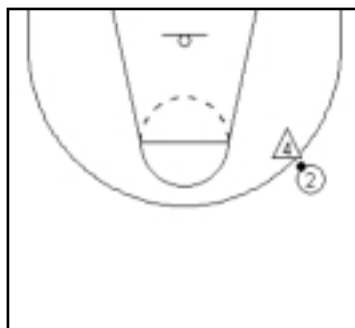


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6

ando brazos, dificultando el pase interior y aceptando el riesgo de un tiro frontal, *diagramas 10 y 11*.

Si consiguiéramos recibir en el poste bajo, automáticamente activaríamos nuestro sistema de 2c1 desde el lado débil, exactamente como lo hacemos en caso de tener que defender a un rival especialmente peligroso en el poste bajo: forzaremos al jugador en el poste, primero a dar un bote hacia el centro y después a girar hacia la línea de fondo, desde donde (X5) for-

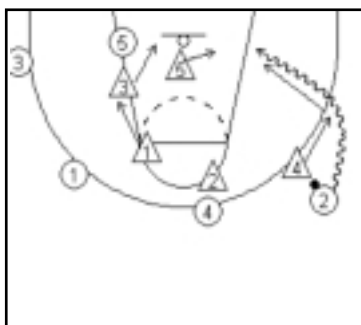


DIAGRAMA 7

zará un “trap”, *diagrama 12*.

El defensor del pasador jugará cara a cara con su atacante no permitiendo la salida del balón.

Si el balón sale del “trap”, (X1) – que está en una posi-

ción intermedia defendiendo a dos atacantes – saldrá hacia el atacante al que vaya el balón en el lado contrario, mientras (X3) recupera sobre el otro exterior y (X5) recupera sobre su atacante, *diagrama 13*. □

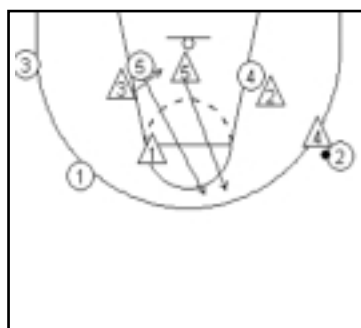


DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 10

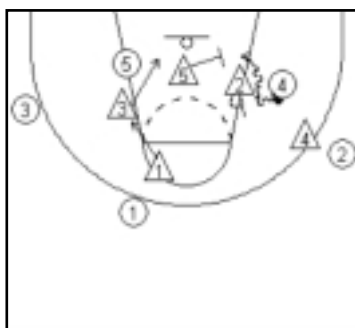


DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 11

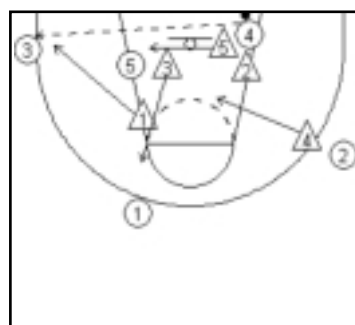


DIAGRAMA 13



Curro Segura

Entrenador ACB. Se formó como entrenador en las categorías inferiores del Oximesa Granada y se ha convertido en un gran especialista en ascensos. En la temporada 96/97 con el Motril disputó los playoffs de ascenso a LEB. Posteriormente con el Linense (99-2000) consigue el ascenso a LEB2. Tras una temporada en Tenerife, como ayudante, en el 2002/03 ficha con el Menorca, equipo al que asciende a la ACB dos temporadas después, tras quedar subcampeón de LEB y de la Copa del Príncipe. Tras su salida de Menorca ficha por el CAI Zaragoza y consigue otro ascenso a la ACB en la temporada 2007/08.

Fotos: ACB.COM

Ataque contra zona 3-2

La idea básica que utilizamos para atacar la zona es ocupar los espacios libres y atacar los espacios generados entre las dos líneas defensivas. Nos basamos en una serie de criterios de juego libre y ponemos una serie de normas para atacar con una sobrecarga en un lado de la cancha.

- Los dos pivots pueden jugar en ambas posiciones, pero siempre uno en cada posición; pueden ocupar los dos postes bajos y la posición de poste alto, *diagrama 1*. Pueden intercamb-



biarse libremente las posiciones en función de donde está el balón.

- *Espacio entre líneas*: intentamos generar el mayor espacio posible entre las dos líneas defensivas (los tres de arriba y los dos de abajo). Para ello pedimos a nuestros jugadores interiores que se muevan lo más cerca posible de la línea de fondo intentando que la distancia entre los exteriores y los interiores sea la mayor posible, *diagrama 2*.

- *Dividir la defensa*: cada vez que un jugador recibe el balón debe "atacar" el aro

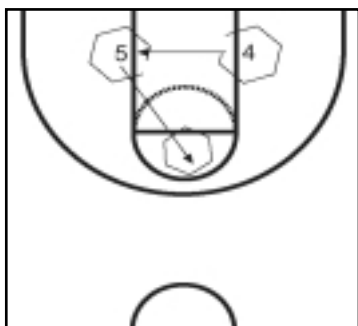


DIAGRAMA 1

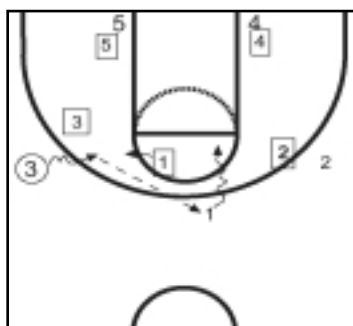


DIAGRAMA 3

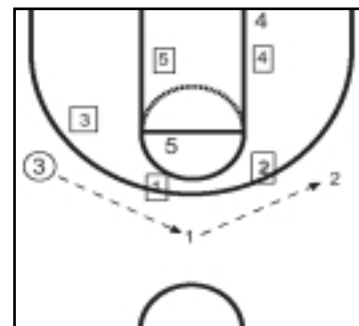


DIAGRAMA 5

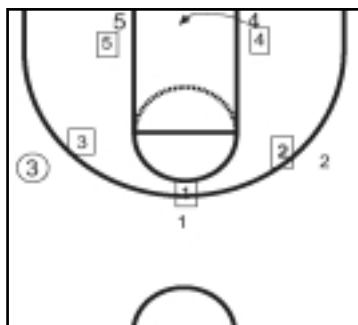


DIAGRAMA 2

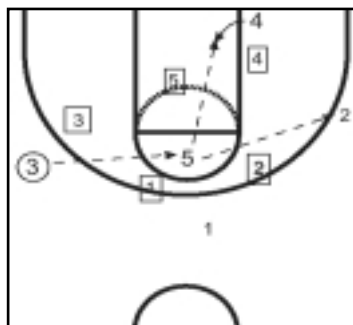


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6

intentando penetrar, dividiendo la defensa en los espacios que se generan entre dos defensores, *diagrama 3*.

● *Cambiar el balón de lado:* cuando el balón lo recibe el pívot en la posición del poste alto, desde un lateral, su obligación es pasar a un compañero del lado contrario, siempre que no pueda anotar o pasar al pívot más cercano al aro, *diagrama 4*. Siempre que el balón llegue al centro debemos cambiar de lado intentando no repetir pase al mismo lado del que proviene. Recordar que lo que más desequilibra la defensa son los cambios de lado, *diagrama 5*.

● *Pases entre pívots:* debemos intentar que los pívots “aparezcan” generando líneas de pase entre ellos para crear peligro dentro de la zona, *diagrama 6*. Cuando el balón llega al poste alto, el primer objetivo es pasarlo dentro al otro pívot, y si no se puede, la norma es cam-



DIAGRAMA 7

biarlo de lado, *diagrama 7*. Si el balón lo recibe un exterior en el centro, la norma es la misma que en el poste alto: pasar dentro o, si no se puede, cambiar el balón de lado, *diagrama 8*. Siempre que recibe un pívot, el otro debe hacer un movimiento para recibir cerca del aro y si no es posible, debe cambiar de

posición a la vez que los exteriores se mueven para mejorar las líneas de pase, *diagrama 9*.

En lo que respecta a las *sobrecargas*, la idea que perseguimos es llevar a nuestro ataque a una posición en la que, con superioridad numérica, un defensor dude en salir a uno u otro atacante, y

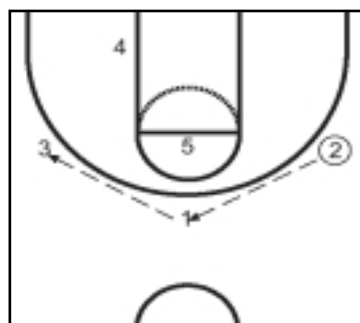


DIAGRAMA 8

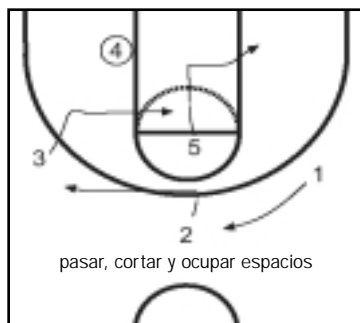


DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 10

cambiando el balón de lado se produzca un desequilibrio defensivo para atacar con un tiro exterior o una situación de contrapié en penetración.

Mandar cortar a un alero: comenzamos pasando al alero que queremos que corte y cuando devuelve el balón al centro corta para cambiar de lado y ocupar la esquina contraria, *diagrama 10*. Es importante que el alero (2) que corta vaya a la esquina y no se acerque demasiado al jugador con balón para, de esta forma, generar más espacios y provocar que los desplazamientos defensivos sean más largos.

Movimiento en "L" de los pivots: cuando el balón está en posesión de (3), *diagrama 11*, los pivots cruzan de forma simultánea, subiendo al poste alto el que está en el lado del balón y cruzando por la línea de fondo el del lado contrario. De esta forma, (3) tiene tres posibilidades de pase.

Sobrecarga en un lado: con esta disposición tenemos a cuatro atacantes en el lado del balón y estamos obligando a que un defensor vaya a la esquina - o (X3) tiene que bajar o obligamos a (X5) a subir -, *diagrama 12*. El atacante (5) debe estar pidiendo el balón en el poste alto pero decantándose un poco hacia el lado del balón.

Pase y corte para cambiar de lado: siempre que el balón llega a la esquina, el que ha pasado, (3), corta hacia el aro intentando recibir, *diagrama 13*. (2) debe intentar "entrar" el balón pasando a (4), a (5) o al cortador. (1) reemplaza en la posición que ha dejado (3) dando una línea de pase a (2) para que el balón salga de la esquina y, si hiciera falta, para poderlo cambiar de lado.

Cambio de lado: como hemos comentado, cuando el balón sale de la esquina la idea es que cambie de lado. Lo podemos hacer a través

de (1), *diagrama 14*, o a través del pivot (5) que ha subido al poste alto.

Movimiento en "X" de los pivots: Cuando el balón llega a (3) en el lado contrario, *diagrama 15*, los pivots cruzan cambiando de lado, subiendo al poste alto el que estaba en el bajo e yendo al poste bajo el que estaba arriba. Ambos deben ir de cara al balón y pidiéndolo.

Sobrecarga en el lado contrario: en este momento se produce una sobrecarga en el lado contrario con la misma idea inicial, *diagrama 16*. El mejor tirador saliendo a la esquina y los dos interiores tratando de recibir dentro. Cuando (2) cruza por el fondo, el pivot (5), que está en el poste bajo, puede ayudar a la recepción poniendo un bloqueo al defensor de esta zona. El balón puede llegar a la esquina desde (3) o desde el poste alto (4). □

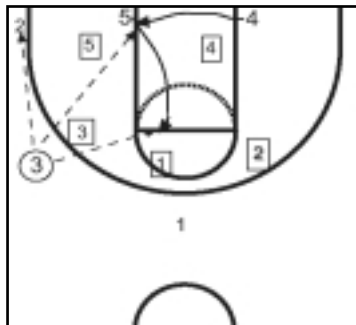


DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 13

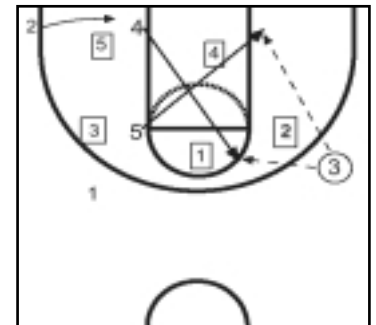


DIAGRAMA 15

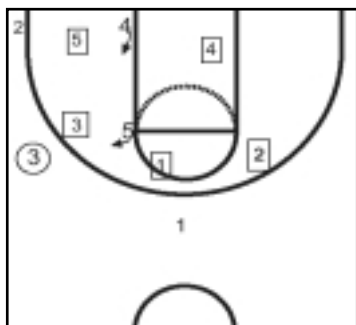


DIAGRAMA 12

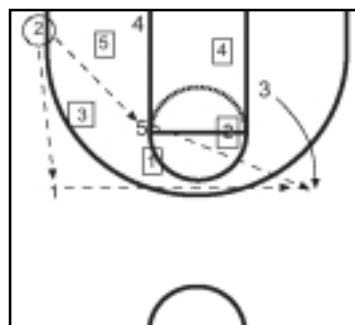


DIAGRAMA 14

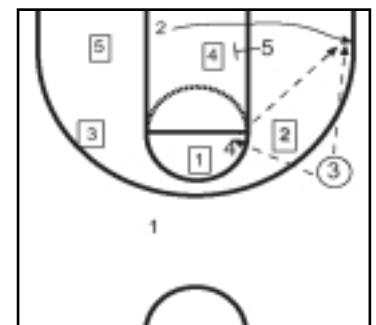
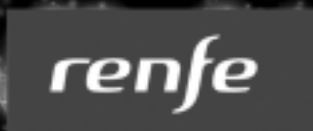


DIAGRAMA 16



TIEMPO DE MAGIA



Patrocinadores oficiales ACB

¡No te pierdas la magia de la ACB en televisión!

Sábados
a las 18:15h.

2

Domingos
a las 12:30h.



Defensa presionante



Ricard Casas

Entrenador ACB. Formado en la cantera del Ricoh Manresa, club en el que ha cubierto distintas facetas tanto como preparador físico como entrenador. Empezó como ayudante de Flor Menéndez y posteriormente de Pedro Martínez y de Salva Maldonado hasta que en la temporada 96/97 y la siguiente dirige al equipo EBA además de coordinar el trabajo de cantera. Tras dos temporadas en EBA con el Montcada y una en LEB2 con el Tarragona, vuelve a Manresa y asciende al equipo a la ACB. Tras tres temporadas exitosas en Manresa ficha por el Pamesa Valencia, equipo con el que consigue ser subcampeón de Copa en el 2006. Al inicio de la temporada siguiente es sustituido y poco después pasa a dirigir al Menorca hasta mediados de la presente temporada. Ha sido ayudante en distintos equipos de base de la Selección Española y dirigiendo al equipo sub-20 de España ganó la plata en el Eurobasket 2002 celebrado en Lituania.

Fotos: ACB.COM

Las razones por las cuales decidimos presionar toda la pista básicamente son:

- El equipo desarrolla capacidades y actitudes (físicas-mentales) y el entrenador la lee, desarrolla y utiliza.

- El entrenador cree en la idea de presión y la incluye dentro de su táctica defensiva como opción de estrategia - táctica - para imponer ritmo, cambiarlo o imponer dificultades o sorpresas.

- Es una necesidad de oportunidad delante de una situación adversa o forzada.

Hoy en día el juego desarrolla por sí mismo, y en base a las cualidades técnicas y físicas de los jugadores, una idea necesaria. No puede haber una "pausa de trabajo" entre el

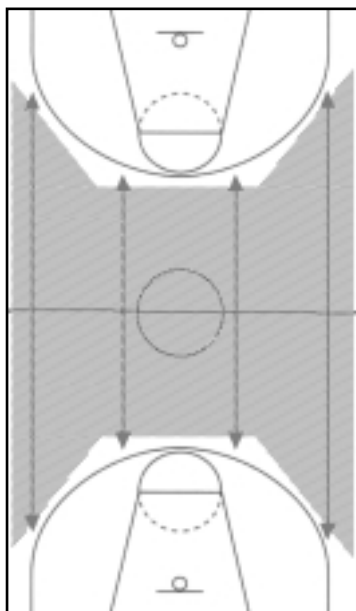


DIAGRAMA 1



último momento que atacamos y el primer momento que defendemos. Hay dentro del partido - cada vez más - otro partido que también se juega: "digamos que entre las líneas de 6,25m". Un partido que hay que intentar ganar o -como mínimo- no perder, *diagrama 1*.

La idea de defender más allá de medio campo ya no sólo es exclusiva de la decisión táctica de hacer pre-

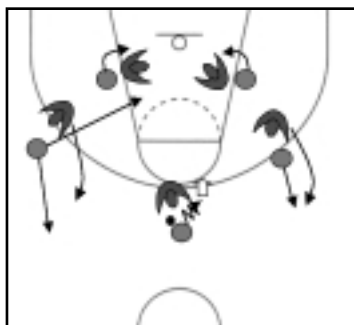


DIAGRAMA 2

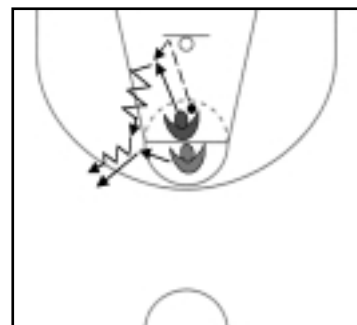


DIAGRAMA 3

sión; también lo es de la necesidad de "no pausa" en el momento en que el equipo defensivo recupera el balón en el rebote y en algunos casos en la recuperación de la pelota, iniciándose el contraataque o la transición al juego llegando.

Esto supone un esfuerzo mental y de actitud física de "sprint". Inmediatamente, la siguiente secuencia (una vez evitado el contraataque o no habiéndose producido) es ir a defender lo más rápido y lejos posible de nuestro campo defensivo. A esta capacidad de tra-

bajo que hemos definido le llamaremos "tiempo de balance". Examinaremos a continuación sus secuencias y propondremos ejercicios para trabajar cada una de ellas.

PRIMERA SECUENCIA

- Pívots al rebote.
- Tres reboteadores en función de decisiones y capacidades.

■ Jugadores de perímetro. *Control del rebote* (presión de la zona de rebote) – Rebotes largos. Nadie está detrás de su atacante, *diagrama 2*.

SEGUNDA SECUENCIA

■ Recordamos lo importante que es no recibir canastas fáciles (*no bandejas*). “*Sprint*”.

■ Cambios defensivos si son necesarios.

■ Hacer servir las faltas si son necesarias.

■ Evitar que el balón progrese en dribbling por el centro. “*No puede sobrepasar*”.

EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN

a) Uno contra uno (1c1). El jugador con balón tira a tablero en acción de rebote. El atacante intenta rebasar al defensor por el centro. El defensor debe llevarlo por los laterales y no ser sobrepasado, *diagrama 3*.

b) El mismo ejercicio anterior pero el defensor está en una situación de distancia. Tendrá que utilizar finitas defensivas para controlar la velocidad del atacante y neutralizarla, *diagrama 4*.

c) Dos contra dos (2c2) más un pasador, *diagrama 5*. Ejercicio que utilizamos para mentalizar y mecanizar el cambio defensivo. El jugador (A1) –con balón– penetra. (B1) le persigue hasta la bandeja y se abre rápido para recibir un pase directo del jugador libre. El jugador (A2) tiene que defender a (B1) en base al concepto de defen-



der primero el espacio directo que tiene a canasta el jugador con balón, para después poder defenderlo en buen

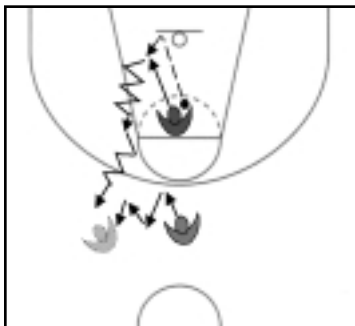


DIAGRAMA 4

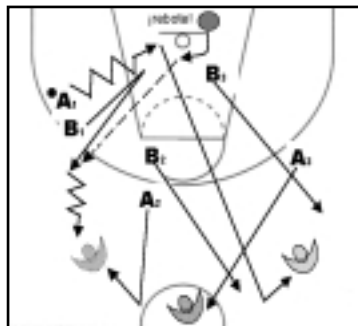


DIAGRAMA 6

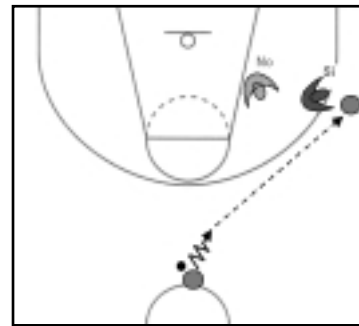


DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 5

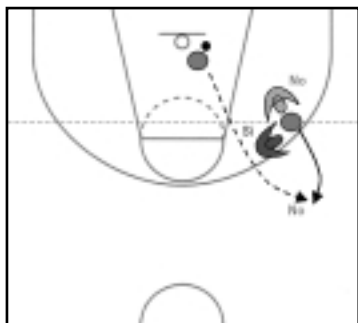


DIAGRAMA 7

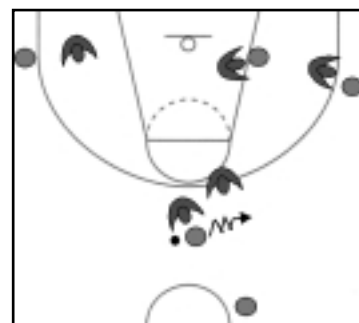


DIAGRAMA 9

ángulo. (A1) defiende, cambiando, a (B2) estabilizando su defensa en el espacio. Recordamos: “nunca perseguimos al jugador”. El objetivo del ejercicio es poder terminar en un 2c2 estático.

d) La misma idea la aplicamos con un 3c3 más pasador, *diagrama 6*. (A2) cambia y defiende a (B1). (A3) cambia y defiende a (B2). (A1) cambia y defiende a (B3).

TERCERA SECUENCIA

■ Subir la intensidad a medida que disminuye la fuerza del contraataque.

Sergio Scariolo habla de “emergencia”.

■ Si los pivots adquieren ventaja a sus rivales, los



jugadores de perímetro tienen que jugar con el cambio y suplir su desventaja física con el cuerpo, faltas, etc.

jugador de ayuda, *diagrama 9*.

■ Competimos con el primer trailer. No dejamos que nos gane el centro de la

■ Queremos subir la defensa todo lo que podamos. Si hemos jugado “sprint” subimos a buscar jugadores.

■ Defendemos siempre que podamos la opción de pase en la zona de medio campo ofensivo. No en anticipación. En ningún caso permitimos un pase “lob”, *diagrama 7*.

■ No damos opción de tiro de tres puntos llegando, *diagrama 8*.

■ Cerramos la penetración con el defensor del último atacante. Tenemos que presionar la pelota y orientarla lateralmente donde esté el

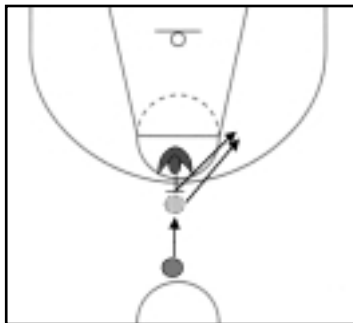


DIAGRAMA 10

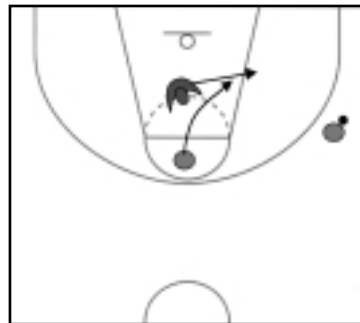


DIAGRAMA 12

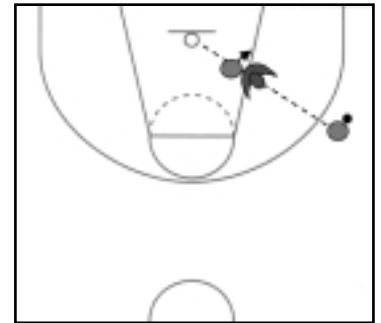


DIAGRAMA 14

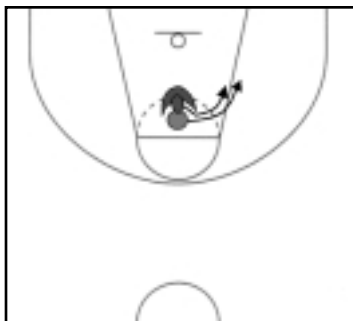


DIAGRAMA 11

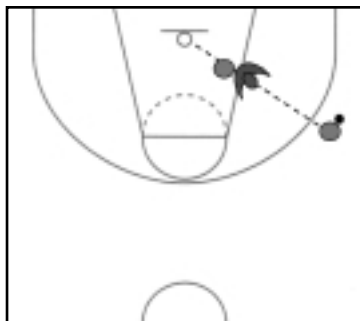


DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 15

zona ni el poste medio. En el primer caso hay que esperarlo “fuera de la zona” y jugar “body check” y desviar su trayectoria, *diagrama 10*. Si consigue entrar en la zona hay que jugar duro con el cuerpo y sacarlo fuera de la zona, *diagrama 11*. La defensa del poste medio tiene que basarse no en “querer defender al atacante” sino en “ganar la posición defensivamente que el jugador ofensivo quiere” –poste medio-. Si no hemos podido frenar su trayectoria tendremos ahora que ganar el espacio del poste. Ello supone mucho “deseo defensivo” y genera situaciones de anticipación, *diagramas 12 y 13*. Si el atacante abandona su línea directa con el aro, juego bajo y anticipamos en 3/4 empujándole a la línea de fondo/esquina, *diagramas 14 y 15*. Ante esta situación es básica la manera de defender al 2º trailer y la ayuda del lado débil, *diagrama 16*.

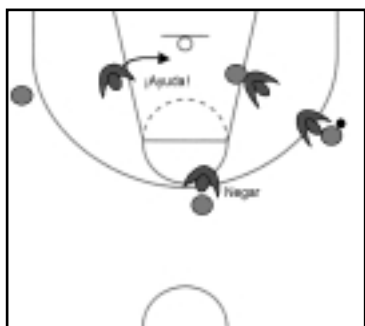


DIAGRAMA 16

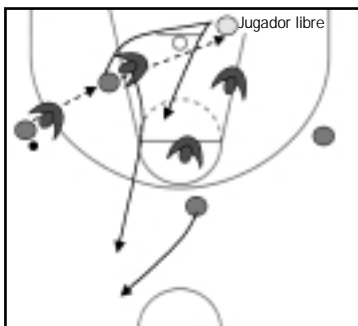


DIAGRAMA 17

EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN

a) Ejercicio “Jacky”.

Pasamos el balón al pívot y éste al jugador libre. Después del pase tiene que ir a tocarlo para dar unos segundos de ventaja a su contrario y recuperar a la máxima velocidad. El último defensor es el responsable de controlar al pívot que corre, *diagrama 17*. El jugador libre puede pasar a cualquiera de los tres jugadores de perímetro. Éstos, deben intentar –con dribbling si recibe el del centro o con pase al medio si reciben los jugadores que están en los laterales– que el balón avance por el centro, *diagrama 18*.

A partir de aquí tenemos dos opciones:

✓ **Opción 1.** El jugador lateral salta a defender el balón (jugador central). El que defiende al pívot espera un momento a que el pívot coja a su par y cambia (jugador lateral), *diagrama 19*.

✓ **Opción 2.** El jugador lateral ayuda a defender al pívot para que el jugador que lo defendía pueda recuperar sobre el jugador con balón (central). A continuación, el pívot tiene que recuperar a su rival y el alero vuelve a recuperar a su par, *diagrama 20*.

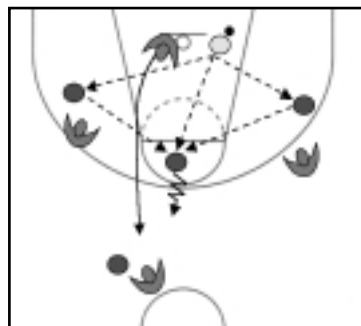


DIAGRAMA 18



b) **3c3.** Defensa pasiva. (1) pasa a (2) y se mueve hacia el lado débil. (2) pasa a (5) y éste a (1) para que efectúe un tiro. (5) coge el rebote, *diagrama 21*.

✓ **Opción A.** El pívot presiona al jugador con balón para dificultar el pase de salida. Siempre negamos la

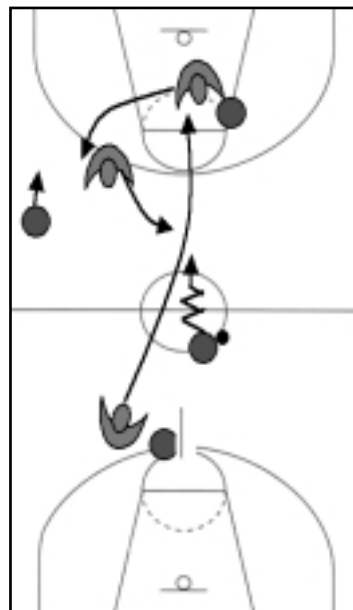


DIAGRAMA 19

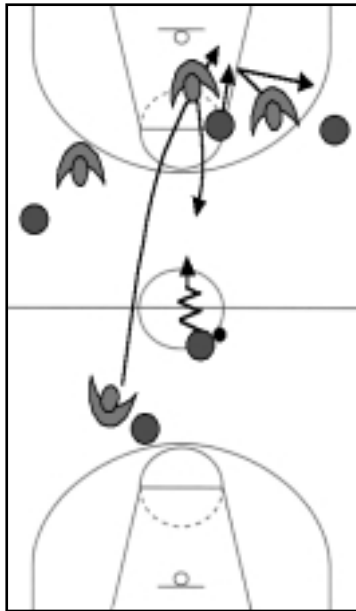


DIAGRAMA 20

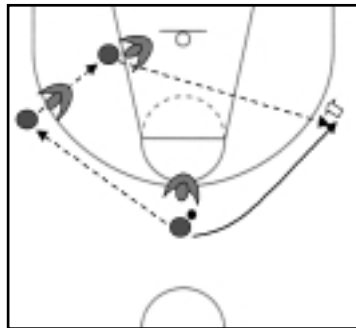


DIAGRAMA 21

línea de pase a (2) en medio campo. El defensor de (1) trabaja para no ser rebasado por el centro, *diagrama 22*.

✓ **Opción B.** Mismos conceptos defensivos, pero el pívot corre en sprint a la zona por encima de la línea de 6,25m para ayudar a cualquier penetración hacién-



DIAGRAMA 22



dose grande. De esta manera los aleros pueden defender los tiros laterales de 3 puntos, *diagrama 23*.

El ejercicio acaba en rebote o canasta. Si la defensa recupera el balón sale en contraataque.

c) **4c4.** El ejercicio es el mismo. Si el balón avanza por el lateral y el pívot no tiene que ayudar en una penetración central, éste puede tomar la decisión de saltar y trabajar un "trap" al balón, *diagrama 24*.

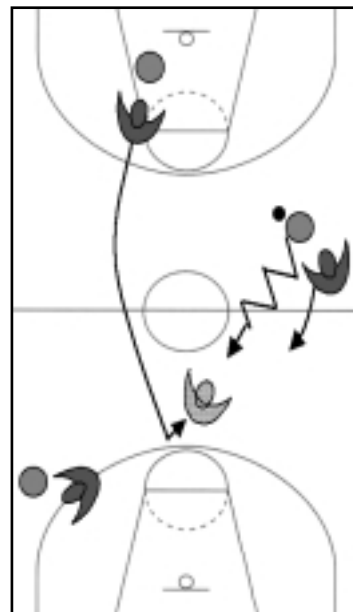


DIAGRAMA 23

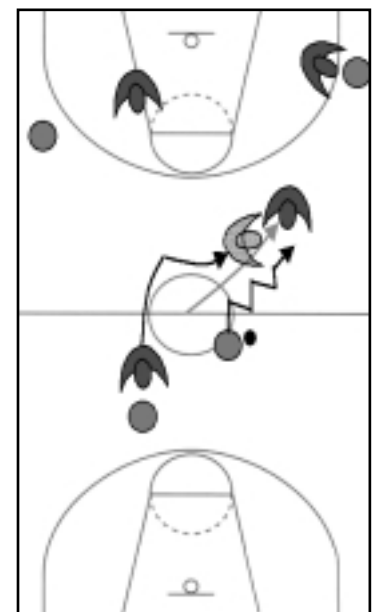


DIAGRAMA 24

Lo importante en la secuencia de 3c3 y 4c4 es trabajar con el jugador del segundo trailer, aprovechando que éste aún no se ha incorporado al ataque, obteniendo así una ventaja de superioridad defensiva –por un momento- tremendamente eficaz y necesaria en nuestro TIEMPO DE BALANCE.

Los ejercicios son un test. Si dominamos los ejercicios, la eficacia del trabajo en juego real tendrá cierta garantía. □

Creación de espacios: jugar con "cuatro abiertos"



[Victor Rubio]

Que el baloncesto siga evolucionando constantemente es algo por lo que los entrenadores y demás estamentos relacionados con nuestro deporte, debemos sentirnos agradecidos, ya que eso nos mantiene, obligatoriamente, en un nivel de autoexigencia y búsqueda de nuevas opciones tácticas que no hace más que influir en la mejora continua de nuestro deporte.

Fruto de toda esta evolución del baloncesto en los últimos años (en cuestiones técnicas, de scouting, reglamentarias, y por supuesto a nivel físico), y de esa búsqueda continua de mejora táctica a la que hacía referencia anteriormente, aparece un nuevo "tipo de jugador" que probablemente es el que más ha enriquecido el juego en los últimos años.

Pero para que eso ocurriese, se han juntado, obviamente, distintos condicionantes:

1) *Aparición de jugadores con una polivalencia y versatilidad*



que les permitía jugar en distintas posiciones dentro del campo.

2) *Espectacular mejora en aspectos como la coordinación, velocidad, agilidad, toma de decisiones, salto y manejo de balón en nuestros jugadores grandes.*

3) *Y por supuesto, ha influido también, por parte de los entrenadores, la obsesiva búsqueda de más espacios de juego (ya que la pista se nos empieza a quedar pequeña), que contrarrestasen las mejoras a nivel defensivo que ha*

sufrido el baloncesto en estos últimos 10 años.

Todo esto propició, como decía anteriormente, la aparición del llamado ala-pívot tirador, y del formato de juego que podríamos denominar como *jugar con "cuatro abiertos y solo un interior"*. Hoy en día son muy pocos los equipos a nivel profesional (y no sólo en la liga española, si no prácticamente en todos los equipos de alto nivel europeo), que conciban la construcción de su plantilla, sin contar con al menos un jugador interior con capacidad para generar

ventajas, para él o sus compañeros, jugando desde la línea de 6.25m. Pero, ¿por qué se han convertido en jugadores tan determinantes en el baloncesto actual? ¿Qué características tienen que les hacen tan ricos tácticamente hablando?

ATAQUE

La figura del citado ala-pívot tirador, bien sean interiores puros con buena mano

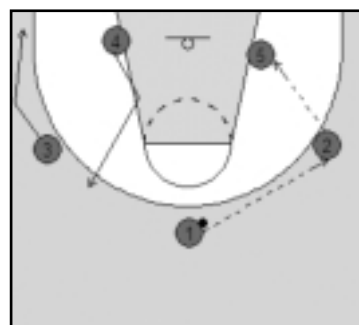


DIAGRAMA 1

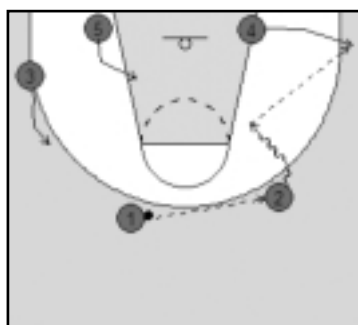


DIAGRAMA 2

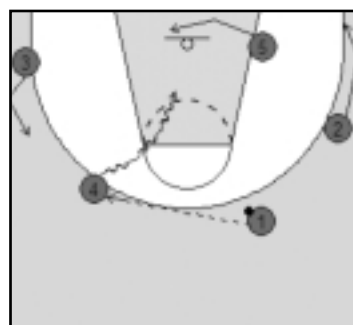


DIAGRAMA 3

Entrenador Superior. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, especialización en baloncesto. Se formó como entrenador en la cantera del Gandia Bàsquet y desde la temporada 2001/02 hasta la 2005/06 fue entrenador ayudante y preparador físico del equipo senior que jugaba en LEB2 consiguiendo el ascenso a LEB1. Ocupa dos años más el mismo cargo en LEB Oro y en la presente temporada se convierte en entrenador jefe hasta la 9ª jornada de liga. Ha sido director y coordinador de la cantera y del campus del Gandia en distintas épocas.

Fotos: ACB.COM

para el tiro de 3p (por ejemplo el croata *Vujcic*), bien sean “cuatros” con versatilidad y polivalencia suficientes para ser peligrosos cerca y lejos del aro (*Haislip, Hervelle, Gabriel, Norel...etc*), bien sean “cuatros” puros que sustentan su mejor arma en el tiro de 3p (*Garbajosa, Ilyasova, Teletovic, Jagla...etc*) o bien sean “treses” que puedan alternar su posición con la de falso ala-pívot (*Jiménez, Claver, Barton, Mical...etc*), lo cierto es que se han convertido en imprescindibles en cualquier equipo porque nos aportan mucho más de lo que a veces dicen sus números. Analicemos algunas situaciones, y veremos lo que enriquecen el juego ofensivo de nuestros equipos:

- Gracias a su peligro exterior, generan muchos espacios tanto para el otro interior en el poste bajo, *diagrama 1*, como para los distintos 1c1 de los jugadores de perímetro, *diagrama 2*.

- Aportan puntos mediante sus penetraciones desde 6,25m, y por supuesto, aprovechan su tiro de 3p para abrir las defensas y generar problemas en el entramado defensivo del equipo rival, *diagrama 3*.

- En muchos casos, pueden correr la pista en situaciones de contraataque, como un alero cualquiera, bien para finalizar en carrera, o bien para llegar abiertos y amenazar con su tiro



de 3p (desde las esquinas), *diagrama 4*.

- Enriquecen mucho el juego entre poste alto-poste bajo, por todo el espacio que generan en cada ataque (en general son buenos pasadores, o al menos hay que exigirles que lo sean), *diagrama 5*.

- Son jugadores ideales para, desde el poste alto, darle continuidad a la circulación del balón, tanto contra individual como contra zona, mediante pases rápidos, penetraciones centrales o juego de bloqueos directos o mano a mano, *diagrama 6*.

- Los espacios que generan abriéndose fuera de 6,25m, ha devuelto en los últimos años, acciones como la puerta atrás,

mayor número de acciones de alley-oop, e incluso más penetraciones de los jugadores de perímetro... Acciones que cada vez eran más difíciles de ejecutar por la gran cantidad de centímetros y kilogramos que se concentraban dentro de la zona, *diagrama 7*.

- Además han enriquecido mucho todas las situaciones de pick&roll. Tanto los jugadores por ellos mismos (abriéndose rápido después para poder tirar), *diagrama 8*, como los jugados por los “cincos” del equipo, que luego pueden descolgarse con muchos más espacios dentro de la zona, debido a que el citado “cuatro” estará abierto para dificultar las posibles ayudas

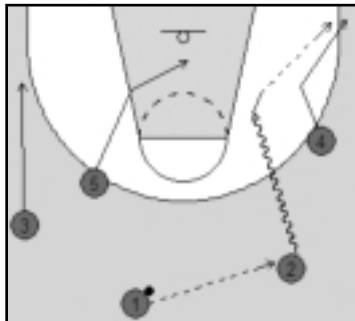


DIAGRAMA 4

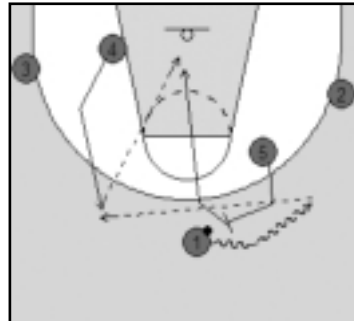


DIAGRAMA 5

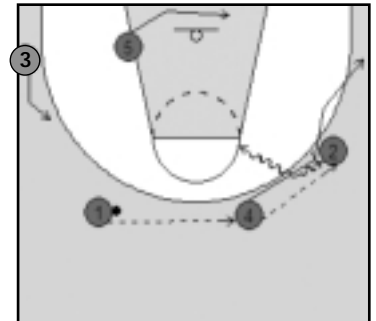


DIAGRAMA 6



de transición o contraataque puesto que son capaces, desde la captura del propio rebote defensivo, de iniciar ellos mismos mediante el dribling, esa salida en contraataque sin tener que buscar obligatoriamente al base y perder tiempo en dicha acción.

● Por último, comentar también que, debido a sus características técnicas y físicas, también son jugadores claves en las situaciones de salida de presión, donde son una ayuda básica apoyando en el centro del campo, o incluso ayudando en la propia subida del balón tras sacar ellos mismos de fondo.

Por todas estas razones y muchas más que se quedarán en el tintero, los alápivots actuales son tan importantes en las plantillas de hoy

en día. Pero, no sólo en ataque son piezas básicas...

DEFENSA

● Defensivamente son jugadores muy importantes por sus características físicas, que les permiten ser bastante más coordinados, rápidos y ágiles que el clásico interior puro, para poder reaccionar ante cualquier situación defensiva.

● Son jugadores que nos enriquecen las posibilidades defensivas en las situaciones de pick&roll, ya que podemos obligarnos a ser muy agresivos saltando en los bloqueos directos sin miedo a las recuperaciones defensivas posteriores, *diagrama 10*. Podemos defenderlos también con situaciones de 2c1 o, como están haciendo muchos equipos tanto en ACB como en LEB, defender dichos bloqueos directos con cambios automáticos, *diagrama 11*.

● Son jugadores importantes también en el entramado

interiores, *diagrama 9*.

● También son jugadores que ayudan a potenciar un mejor inicio de las situaciones

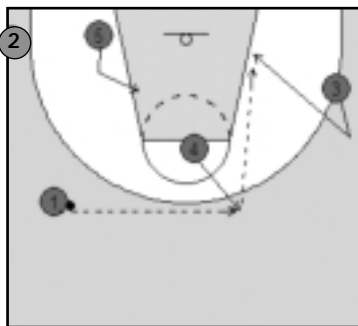


DIAGRAMA 7

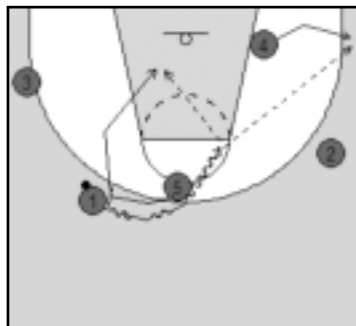


DIAGRAMA 9

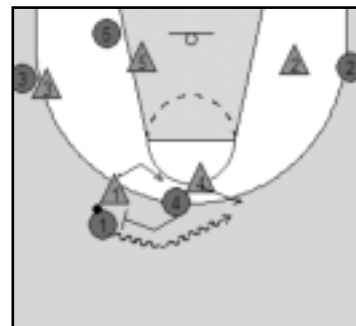


DIAGRAMA 11

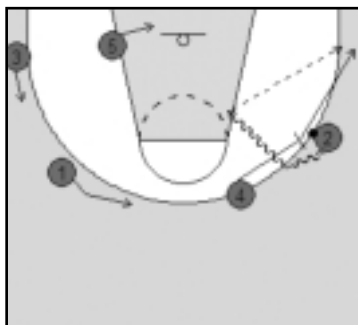


DIAGRAMA 8

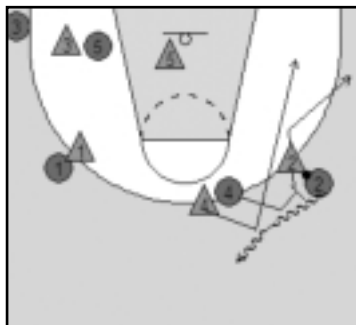


DIAGRAMA 10

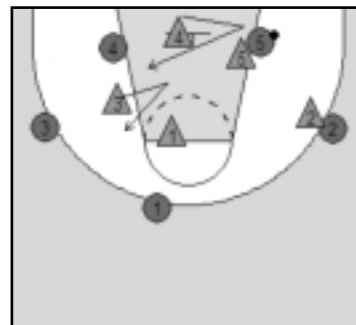


DIAGRAMA 12

de las rotaciones defensivas, puesto que son ideales para ayudar constantemente ya que poseen la presencia física en tamaño y peso de un interior, pero en muchos casos, la capacidad atlética, velocidad y coordinación de muchos jugadores de perímetro, con lo que son ideales para realizar situaciones de 2c1 en el poste bajo (muchos de ellos, saltando, intimidan más que el propio "center" del equipo), y su consiguiente recuperación posterior, *diagrama 12*, e incluso para ayudar y cambiar con su compañero interior cuando éste defiende situaciones de bloqueo directo, *diagrama 13*.

- También son jugadores importantes por su colocación, características físicas y capacidad de reacción, en las situaciones de rebote defensivo (y posterior inicio de contraataque).

- Y por supuesto, son jugadores muy requeridos por los entrenadores cuando decidimos presionar en toda pista, utilizándoles como elementos imprescindibles por las situaciones de 2c1 continuos que podemos generar con ellos, *diagrama 14*.

Como acabamos de ver, la importancia en el juego que tienen este tipo de jugadores es evidente, pero obviamente, cuantas más opciones tácticas tengamos como equipo, más recursos tendremos y más difíciles seremos de defender por

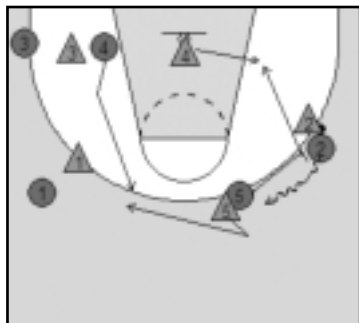


DIAGRAMA 13

los equipos rivales, por lo que es muy importante que nuestro juego y nuestros jugadores sean capaces de adaptarse a los diferentes minutos en los que juguemos con una pareja interior pura, y cuando lo hagamos con cuatro jugadores abiertos y un solo interior.

Hay equipos que prefieren empezar los partidos con una pareja puramente interior y con mayor presencia de kilos y altura cerca del aro (pongamos como ejemplo al Tau, con McDonald y Splitter), donde a medida que pasan los minutos, pasan a jugar con un "cuatro" que genera espacios y mayor peligro desde 6,25m (en el caso del Tau con Teletovic). Y luego hay otros equipos que prefieren hacerlo a la inversa, es decir, empezar con un cuatro que abra espacios (por ejemplo Unicaja con Haislip o Jiménez) para acabar jugando determinados minutos con dos interiores puros (Ndong y Archibald).

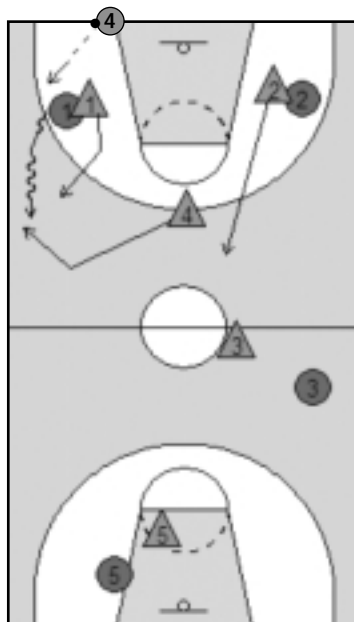


DIAGRAMA 14



Por último comentar que la aparición de los citados "cuatros" abiertos ha generado, también, el aprovechamiento del espacio interior liberado, por parte de algún exterior que pueda jugar bien al poste bajo o que sea difícil de defender en acciones cortando a canasta (por ejemplo Miceal en el Tau, Mumbrú en el Madrid o Barton en el Barcelona), *diagrama 15*.

Esto no hace más que generar nuevas opciones tácticas que continúan enriqueciendo el baloncesto y que obligan día a día a los entrenadores a seguir trabajando obsesivamente por mantenernos al día y evolucionar paralelamente, al deporte que tanto amamos. □

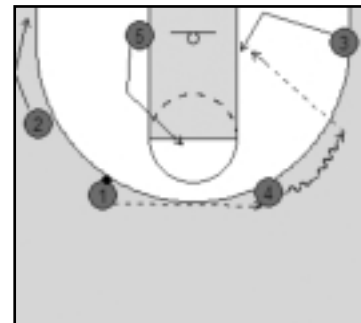


DIAGRAMA 15



VII CLINIC AEBPA



Los pasados días 12 y 13 de junio se celebró en el Pabellón Municipal de Pola de Siero la séptima edición de este clinic que en esta ocasión contó con la participación de **Pedro Martínez**, entrenador de Cajasol (ACB) -quien desarrolló el tema: "Detalles para la mejora del ataque; técnica, táctica y metodología" -y de **Moncho Fernández**, entrenador de Los Barrios (LEB



Oro)- cuya ponencia fue:

"Balón interior y bloqueo directo. Dos filosofías defensivas". □



JOSÉ IGNACIO HERNÁNDEZ VIAJA A LA REPÚBLICA DOMINICANA

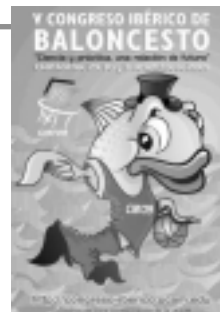


Continuando con el convenio de colaboración que la AEEB mantiene con República Dominicana, **José Ignacio Hernández**, ex entrenador del Perfumerías Avenida -con quien se proclamó recientemente subcampeón de Europa y de la Liga Femenina- y actual técnico del Wisla de Cracovia, emprendió viaje el 28 de mayo para formar a entrenadores y jugadores del país americano. En anteriores ediciones, entre otros han participado en esta interesante actividad: Gustavo Aranzana, Andreu

Casadevall, Moncho López, Alfred Julbe, Diego Ocampo, Sergio Valdeolmillos, Chiqui Barros, Felipe Coello, Joaquín Brizuela y Oscar Quintana. □

V CONGRESO IBÉRICO DE BALONCESTO

Entre el 29 y el 31 de octubre y bajo el epígrafe "*Ciencia y práctica, una relación de futuro*", se celebrará en la ciudad de Cartagena la quinta edición del Congreso Ibérico que este año propone la necesidad de unir la parte científica -propia de los científicos- con la parte práctica propia de los entrenadores. □





FINALIZA EL PROGRAMA SEMANAS DE ENTRENAMIENTO



El Programa SEMANA DE ENTRENAMIENTO -en su cuarta edición- completó su recorrido por la geografía española. Durante los meses de marzo y abril, los entrenadores inscritos en la actividad pudieron asistir a los entrenamientos del Gran Canaria,

Pamesa Valencia, Bilbao Basket, Cai Zaragoza y Regal Barcelona -de la primera competición nacional- y del Basquet Vic, Clínicas Rincón Anarquía, CB Prat, Canasta Unibasket Jerez, Gijón Baloncesto y Beirasar Rosalía -de las distintas ligas LEB. □

5º CLINIC BASKET



FORMACION



Los días 9 y 10 de mayo se celebró en La Laguna la quinta edición de este clinic que en esta ocasión contó con la colaboración de Ricard Casas, Rafael Sanz y Ramón Aciego De Mendoza. □

II CLINIC INTERNACIONAL DE BALONCESTO



FUNDACIÓN CESARE SCARIOLO

Los días 27 y 28 de junio de 2009 se celebrará en el Palacio de Deportes Jose María Martín Carpena el II Clinic Internacional con la participación de **Paco Auriol** (Entrenador del Clínicas Rincón LEB ORO), **Angel Sánchez Cañete** (Entrenador Ayudante del Unicaja ACB), **Enrique Salinas** (Preparador Físico del Unicaja ACB), **Javier Imbroda** (Entrenador del Vive Menorca ACB), **Manel Comas** (Entrenador ACB) y **Sergio Scariolo** (Entrenador del Khimki y Seleccionador Español).

Para ampliar información podéis mandar un e-mail a: pablobernabeperez@gmail.com o visitar la web: www.cesarescariolo.org. □

■ ■ ■ ACTIVIDADES FEB ■ ■ ■



CONGRESO ADECO LEB

Los días 16 y 17 de abril se ha celebrado en Madrid este congreso en el que todos los estamentos deportivos relacionados con el baloncesto -representantes de los clubes de la categoría, los representantes de las federaciones territoriales y de las diversas asociaciones profesionales- tuvieron la oportunidad de debatir y analizar el presente y futuro de las competiciones en el actual contexto del baloncesto nacio-



nal e internacional. Entre otros, participaron el secretario de estado para el Deporte, Jaime Lissavetzky, el director ejecutivo de la Euroliga, Jordi Bertomeu, y el presidente de la ACB, Eduardo Portela. □



ESPAÑA ORGANIZARÁ EL MUNDIAL DE BALONCESTO DEL 2014

El proyecto de la FEB triunfa tras imponerse a Italia y China en la votación final. La exposición de la candidatura española, bajo el lema 'The world championship for everyone' (Un mundial de todos y para todos) triunfó en Ginebra.

Madrid, Sevilla, Bilbao, Las Palmas y Granada serán las sedes.

La propuesta española convenció a la mayoría de los 18 miembros de la FIBA que en una votación muy ajustada se impuso a Italia en segunda ronda. En la primera ronda, ninguna candidatura había alcanzado los diez votos necesarios, por lo que China, la menos votada, quedó eliminada y se procedió a una segunda votación en la que España se impuso a Italia. □



DUSKO IVANOVIC, MEJOR ENTRENADOR LIGA REGULAR ACB 2008-09



Dusko Ivanovic, entrenador del TAU Cerámica, ha sido designado como el Mejor Entrenador de la ACB 2008-09. Este premio, que por segunda temporada otorgan conjuntamente la AEEB y la ACB, fue entregado el lunes, 11 de mayo en la Gala de Presentación del Playoff en la que también fueron galardonados el Jugador Revelación, los cinco jugadores del Quinteto Ideal y el MVP de la Liga Regular 2008-09.

Dusko Ivanovic, entrenador del Tau Cerámica, ha sido designado Mejor Entrenador ACB de la Liga Regular, al obtener 430 puntos frente a los 380 de Xavier Pascual, entrenador del Regal F.C Barcelona y los 340 de Aíto García Reneses, entrenador del Unicaja de Málaga.



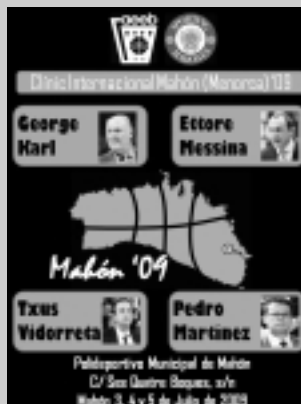
Durante la temporada, el técnico del Tau ha obtenido el galardón de Mejor Entrenador del Mes en tres ocasiones, las correspondientes a los meses de Noviembre (balance de 5 victorias y 0 derrotas), Diciembre (4-0) y Enero (6-0). El arranque del Tau fue formidable y hasta el último día del mes de enero el balance era de 19 victorias y una derrota.

Asimismo Dusko Ivanovic ha batido dos marcas históricas: ser el primer entrenador en conseguir ganar todos los partidos (16) como local, y acabar la Liga Regular con tan sólo 4 derrotas, superando a sus compañeros Obradovic (96/97), Aíto (00/01) y Plaza (06/07) que sumaron cinco.

Dusko Ivanovic ha superado este año las 250 victorias y los 350 partidos ACB.

Los ganadores del trofeo al mejor entrenador del mes de marzo y abril fueron **Pedro Martínez** (entrenador del Cajasol de Sevilla) y **Aíto García Reneses** (entrenador del Unicaja de Málaga, respectivamente (ambos con cuatro victorias y ninguna derrota durante el periodo de cómputo). □

CLINIC INTERNACIONAL MAHÓN (MENORCA) '09



Los próximos 3, 4 y 5 de julio se celebrará en Mahón (Menorca) el Clinic de Verano que la A.E.E.B organiza conjuntamente con el Sporting Mahonés.

Las conferencias serán impartidas por **George Karl** (Denver Nuggets), **Ettore Messina** (CSKA Moscú), **Pedro Martínez** (Cajasol Sevilla) y **Txus Vidorreta** (Iurbentia Bilbao) y estarán dirigidas a entrenadores de baloncesto de todos los niveles.

Las ponencias girarán en torno al tema "Aspectos fundamentales del ataque y la defensa" y en ellas los cuatro contrastados entrenadores ofrecerán su particular e interesante visión.

La A.E.E.B apuesta una vez más por la formación continua de los entrenadores y pone para ello los mejores medios a su disposición.

El precio de este clinic será de 50 euros para los socios AEEB, ACEB, AMEBA y para los entrenadores insulares con licencia federativa que lo acredite.

Para todos los demás, el coste asciende a 90 euros. □



¡Novedad editorial!

BASKET: enseñar a jugar

La toma de
decisiones: desarrollo
de la técnica
y de la táctica
individual

por *Franco Pinotti*



120 páginas dedicadas a la metodología, la motivación, la toma de decisiones, y los distintos aspectos de la técnica y de la táctica individual desde el punto de vista teórico y práctico.

Puedes conseguir el libro a través de la AEEB o en los clinics organizados por la Asociación de Entrenadores.

Precio: 15 €

(Más gastos en caso de enviarlo a domicilio)

Información

En la misma AEEB (teléfono: 91 575 35 65) o escribiendo a:
fpinotti@liga-acb.es



ACTIVIDADES ACEB ■ ■ ■



ASSOCIACIÓ CATALANA
D'ENTRENADORS DE BASQUETBOL

12è SEMINARI "BASQUET, ESPORT I CIENCIA:



Bajo el Título de "Dirección: Entrenamiento, Equipo, Partido", con la colaboración de la Escola Catalana de l'Esport y la Federació Catalana de Basquet, la Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol, organizó los lunes 9, 16 y 23 de marzo de 2009, la 12ª edición de este Seminario, con tres interesantes ponentes:

Alex Gordillo "Dirección de Grupo"

Richi Serrés "Dirección de Entrenamiento"

Jaume Ponsarnau "Dirección de Partido". □



"XIVè CLINIC CIUTAT DE LLEIDA":

Los días 20 y 27 de abril, organizado por la ACEB y la Representación Territorial en Lleida de la FCBO, sobre el tema monográfico de "El ataque" y la asistencia de gran número de técnicos.

Las conferencias fueron:

● **Borja Comenge**

"Construcción del juego ofensivo - jugadores exteriores"

● **Edu Torres**

"Construcción del juego ofensivo - jugadores interiores"

● **Miquel Angel Domingo**

"Trabajo específico por posiciones - jugadores interiores"

● **Fotsis Katsikaris**

"Trabajo específico por posiciones - jugadores exteriores". □



JORNADA TÉCNICA TARRAGONA'2009:



El día 14 de mayo, organizada por la Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol, conjuntamente con la Representació Territorial de Tarragona de la FCBO, tuvo lugar una Jornada Técnica, en la que el conferenciante fue Ricard Casas y donde unos 60 entrenadores se reunieron para escuchar sus interesantes explicaciones sobre el tema "Conceptos del juego en transición". □

■ ■ ■ ACTIVIDADES ACEB

"II TALLERES DE DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN DE GRUPOS"

Bajo el título de "El Director Técnico en nuestro deporte" y contando con la participación de 12 ponentes dando su visión sobre este tema, tuvo lugar una nueva edición de estos Talleres organizados por la Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol, con la colaboración de la Escola Catalana de l'Esport y la Federació Catalana de Basquetbol.

Las conferencias fueron:

Rafael Nebot "La profesión del Director Técnico", Valentí Junyent "Contextualización teórica", Jordi Cairó "Funciones concretas del Director Técnico", Antonio Maceiras "Caso prác-

tico", Xesco Espar "Planificación. Planificar es fácil y herramientas para planificar", Nacho Solozábal "Caso Práctico (Escuela de Baloncesto)", Marcel·lí Massafret "Caso práctico (Club con mini y infantil)", Jou Marimon "Caso práctico (Club con cadete, júnior y sub-21)", Mauro Valenciano "Caso práctico. Relaciones con diferentes estamentos", Meritxell Obiols "Habilidades personales del Director Técnico", Quique Aranda "El Director Técnico como gestor de recursos humanos" y Joan Vives "Caso práctico. La gestión de recursos humanos en el baloncesto". □



JORNADAS TÉCNICAS DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA ENTRENADORES

Con la participación de **Joan Ramón Tarragó**, hablando sobre la "Integración de la fuerza dentro del entrenamiento del baloncesto" han tenido lugar los días 22 de abril y 25 de mayo sendas jornadas técnicas en Tarragona y Girona, respectivamente, con la asistencia de unos 60 entrenadores, organizadas conjuntamente por la ACEB y las Representaciones Territoriales de la FCBO en Tarragona y Girona. □

PRÓXIMAS ACTIVIDADES EN PREPARACIÓN

Clínic Internacional Ciutat de Sitges'2009
Días 24, 25 y 26 de julio

Clínic Sant Julià de Vilatorça'2009
Día 29 de agosto. □

ACTIVIDADES ACLEB

JORNADAS TÉCNICAS DE BALONCESTO "AVISPA CALIXTA"



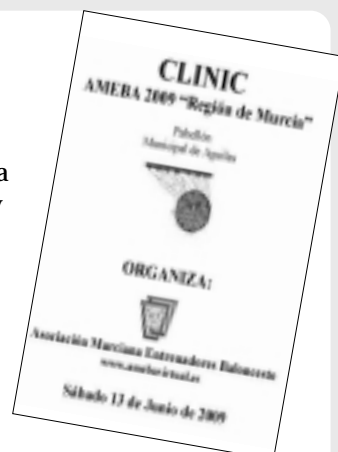
Los días 16 y 17 de mayo de 2009 -con el objetivo de actualizar e intercambiar experiencias encaminadas a la formación de técnicos- se celebraron en Segovia estas jornadas técnicas, con la participación de Pepu Hernández, Gustavo Aranzana y Porfirio Fisac. □



ACTIVIDADES AMEBA

CLINIC AMEBA 2009

El Pabellón Municipal de Aguilas recibió el 13 de junio a **Ricard Casas** (Ex entrenador de Pamesa Valencia ACB y Vive Menorca ACB) quien habló sobre "Ejercicios prácticos de técnica individual aplicada a la táctica de equipo", **Jaume Ponsarnau** (Entrenador Ricoh Manresa ACB) con su conferencia "Ritmo de juego" y **Fotis Katsikaris** (Ex entrenador Pamesa Valencia) quien desarrolló el tema "Detalles Defensivos Colectivos", con motivo de la edición de este año del tradicional clinic "Región de Murcia". □



FUNDACIÓN PEDRO FERRÁNDIZ



EXPOSICIÓN OLÍMPICA MADRID 2016

Siempre con el objetivo de dar a conocer y promover el deporte, el olimpismo y el baloncesto en particular y con la idea de prestar un apoyo incondicional a la ciudad de Madrid (y a Madrid 2016) como ciudad candidata a albergar unos JJOO, se celebrará esta exposición durante los meses de junio y julio de 2009.

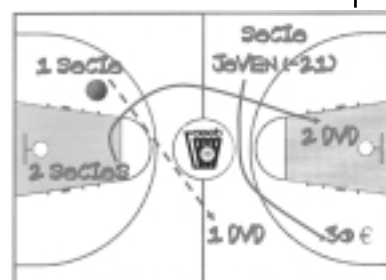
También se podrá contemplar un panel homenaje a la Selección Nacional Española Masculina de Baloncesto Campeón del Mundo en Japón 2006. □

INICIATIVA AEEB 2009

Aprovechando el inicio del año la AEEB ha puesto en marcha una serie de iniciativas pensadas para fortalecer nuestra asociación.

Si traes 1 socio te regalamos 1 DVD (a elegir entre Clinic Saporta 2007 o Clinic Eurobasket 2007) y si son 2 te regalamos 2 DVD (a elegir entre Clinic Saporta 2007, Clinic Eurobasket 2007 o Clinic Murcia 2008).

Y pensando en las personas más jóvenes, los menores de 21 años, pagarán una cuota más ajustada a sus posibilidades, 30 euros. □



VENTA DVD'S AEEB



Más de 400 entrenadores ya tienen su copia de los DVDS AEEB. Ya está disponible el DVD D: XIV CLINIC INTERNACIONAL RAIMUNDO SAPORTA (SERGIO SCARIOLO, LUIS GUIL, PEDRO MARTINEZ Y SILVIA FONT)

Si estás interesado en adquirir un ejemplar, consulta nuestra web para hacer tu pedido. (www.aeeb.es). □

La genética en el ámbito del deporte (I)



Gil Rodas

Servicios médicos
FC Barcelona.

Carles Pedret

Unitat de Medicina
de l'esport Consorci
Sanitari del Garraf.

Asun Estruch

Médico equipo
nacional Natación
Sincronizada.

Lluís Tíll

CAR de Sant Cugat.
Consorci Sanitari de
Terrassa.

¿Existen implicaciones prácticas actualmente? ¿Cuál es el análisis ético de la situación?

El conocimiento del genoma humano, así como otros grandes avances tecnológicos, ha representado un gran impulso para la medicina. Se abren nuevas alternativas y expectativas en el "screening" de muchas enfermedades y/o en el tratamiento de otras.

En el ámbito de la medicina del deporte este conocimiento está en sus inicios. La relación existente entre lo innato (factores genéticos) y lo adquirido (factores ambientales), y como interactúan entre ellos para determinar distintos fenotipos, sigue siendo poco clara.

Sin embargo, parece haberse iniciado una carrera en la obtención de test de screening genético para determinar potencialmente quien es un talento deportivo, quien va a ser más rápido o más resistente, y quien va a tener más o menos tendencia a sufrir lesiones.

Federaciones y sobretodo clubes de deportes profesionales como el fútbol o el basket, que pagan grandes fortunas por determinados jugadores, hacen exámenes médicos previos para determinar alteraciones morfofuncionales que impidan una práctica deportiva profesional plena. Hoy por hoy, en casos aislados se incluyen en estos exámenes algunos tests genéticos para detectar anomalías en el ámbito de **la salud**, es decir screening para determinadas enfermedades genéticas, sobretodo aquellas con capacidad arritmogénica y en consecuencia susceptibles de ser causa de muerte súbita en relación con la práctica deportiva. Quizás en un futuro no muy lejano se puedan incor-

porar tests de forma rutinaria, tanto los referidos al **rendimiento físico**, como los que puedan tener que ver con el **riesgo de lesiones**. Actualmente las determinaciones que se realizan son de carácter principalmente en el contexto de la investigación.

El objetivo de este artículo es primero revisar cual es la realidad del estado actual de las investigaciones más recientes en el contexto de la genética y el deporte, en segundo lugar dar nuestra opinión de cómo deberíamos enfocar el difícil tema de lo que es ético o no. Para ello hemos subdividido este artículo haciéndonos 5 preguntas:

- ¿Que sabemos hoy en día de la relación entre lo innato y lo adquirido?
- ¿Conocemos que genes son factores limitantes para la práctica deportiva?
- ¿Conocemos que genes son determinantes para el rendimiento deportivo?
- ¿Conocemos que genes son mas determinantes para padecer más lesiones deportivas?

● ¿Los test de screening genético son éticamente cuestionables?

■ **El genoma humano**

Cuando nos referimos al conjunto de genes de las personas (**genoma humano**) hablamos de todo la información genética que contiene cada una de las células humanas. La variación del contenido genético del genoma humano es la responsable de las diferencias entre seres humanos. El 99,9% del genoma humano es idéntico, siendo el 0,1% restante el responsable de las variaciones heredadas. Este pequeño porcentaje y la diferencia en la expresión de nuestros genes nos hace

diferentes de los demás y explica las diferencias entre individuos.

Cada célula humana contiene 23 pares de cromosomas en sus respectivos núcleos más el cromosoma mitocondrial. Los cromosomas están compuestos de largas cadenas de ADN formada por 4 tipos distintos de bases: Adenina, Timina, Citosina y Guanina, que se unen para formar 23 secuencias lineales continuas, más una secuencia circular para el cromosoma mitocondrial. Dado que las bases son complementarias dos a dos (T:A y C:G), cada hebra de DNA viene apareada con otra hebra complementaria, que al enrollarse forman una estructura de doble hélice.

Los genes codifican las proteínas, que constituyen el 50% del tejido humano y son actualmente ampliamente conocidas tanto su estructura como su función. Hay proteínas estructurales, como el colágeno, transportadoras como la hemoglobina, hormonas como la hormona de crecimiento, defensivas como los anticuerpos, enzimas como la creatinkinasa etc.. Este amplio aspecto de funciones permite entender como diferencias en la composición de las distintas proteínas pueden ser de gran importancia en encontrar diferencias significativas entre los distintos individuos.

■ **Expresión genética**

Definimos la **expresión genética** como el proceso por el cual los genes son activados o reprimidos en respuesta de una señal biológica ya sea de origen interno o externo. Su conocimiento es vital para la comprensión de los procesos de crecimiento, maduración, envejecimiento y su relación con la adaptación a factores ambientales. Somos lo que potencialmen-

te esta “escrito” en nuestro genoma (*genotipo*) más los cambios que se producen por contacto con distintos factores ambientales. La suma y la interacción del genotipo y el ambiente dan como resultado el fenotipo.

Cada célula tiene una copia del genoma humano en su núcleo y algunos genes se expresan sintetizando las mismas proteínas en la mayoría de las células de los distintos tejidos que forman el cuerpo humano. Sin embargo, muchos genes, se expresan según la función de cada célula. Otros se expresan solo en determinados momentos de la etapa de la vida, otros en función de determinadas señales como pueden ser concentraciones de oxígeno, cambios iónicos, etc...

Dos importantes eventos contribuyen a la gran diversidad genética de las características entre los humanos. La primera hace referencia al momento de la gametogénesis, en la fusión que se produce entre los cromosomas paternos y maternos. La segunda, se produce en el proceso de la meiosis que es la recombinación que se producen entre segmentos de cromosomas homólogos. Al cruzarse el cromosoma paterno y el materno se producen diferentes uniones de alelo que a su vez van a determinar distinta combinación entre los genes y por lo tanto del genotipo. Solo son excepción los hermanos gemelos monozigotos que son genéticamente idénticos.

Otra fuente de variación genética son los cambios llamados *polimorfismos* o “mutaciones normales” en el nucleótido de la secuencia del DNA. Hay tres clases que son: sustitución de bases, deleciones o inserciones. Los polimorfismos son la fuente de variación más importante cuando consideramos



variaciones genéticas, y es una alteración de la secuencia del DNA que está presente en la población con una frecuencia de por lo menos un 1%. , Consiste en un simple cambio en la base de un nucleótido y es conocido como a single nucleotide polymorphism (SNP).

■ **La relación entre lo innato y lo adquirido**

En la medicina del deporte los estudios epidemiológicos genéticos realizados se han basado en la determinación de como interactúa lo **innato** (el genotipo) y lo **adquirido** (factor ambiental como pueden ser los hábitos nutricionales, tóxicos, tratamientos etc...)

La relación entre lo que es innato y lo que es adquirido se ha estudiado mediante diferentes estrategias, y de forma cronológica, como son:

1) La epidemiología genética, donde se estudia la importancia de los genes en la contribución de determinados fenotipos mediante estudios con hermanos gemelos, monozigotos (MZ) y digigotos (DZ) o estudios familiares de varias generaciones.

2) La identificación de marcadores genéticos, tanto a nivel de ADN como de enzimas o proteínas que se sabe tienen que ver con el rendimiento físico y a la vez la búsqueda de sondas para la identificación de portadores de variaciones secuenciales de ADN.

La base de los estudios genéticos para conocer cuales son las capacidades físicas determinadas

genéticamente, se han basado en estudios sobre la heredabilidad, estudiando los fenotipos de una familia, de hermanos gemelos o de individuos adoptados.

Podemos decir, que la capacidad que un individuo sea muy rápido está altamente condicionada por sus genes. Mucho más que la capacidad de ser resistentes. Es decir, para tener un alto rendimiento en pruebas físicas de velocidad, como correr los 100 metros en menos de 10 segundos, solo estará al alcance de unos elegidos, que además de entrenar mucho deberán estar genéticamente dotados. En cambio un buen rendimiento en pruebas de larga duración puede estar al alcance de deportistas más o menos dotados genéticamente pero que han seguido un programa de entrenamiento adecuado durante muchos años.

Los primeros estudios realizados estudiaron la interacción de lo heredado con el factor ambiental mediante el modelo gemelar y luego familiar. El ejemplo más clásico es el estudio conocido como el *Heritage Familiar Study*. Este estudio tenía como objetivo determinar el rol del genotipo en la respuesta cardiovascular, metabólica y hormonal durante un ejercicio físico de características aeróbicas. Para ello se utilizaron 90 familias caucásicas y 40 afro americanas de más de tres generaciones sedentarias, sanas, entre 17 y 65 de edad, que realizaron un entrenamiento de 60 sesiones en ciclo ergómetro durante 20 semanas al 50-75% del VO₂ máx. Este grupo ha ido publicando diferentes artículos y respecto de las cualidades físicas el hallazgo más representativo fue que el consumo máximo de oxígeno (VO₂ max) presentaba una tasa de heredabilidad del 50% aproximadamente,

cuando hasta los años 80 se creía que era de más del 80 %.

Tras varios trabajos se fueron seleccionando cuales deberían ser los cromosomas humanos que tendrían entre sus genes las claves para un alto rendimiento físico. Se describieron especialmente en los cromosomas: 1p, 2p, 4q, 6p, 8q, 11p, 14q (donde q: brazo largo y p: brazo corto).

■ Factores limitantes

Aunque determinados perfiles genéticos se muestran más efectivos y eficientes en programas preventivos de detección de enfermedades, no existe una evidencia científica clara y total para la mayoría de las asociaciones entre variantes genéticas y el riesgo de padecer una determinada enfermedad. Y esto tiene repercusiones éticas importantes sobre todo desde el punto de vista ético, del que más tarde hablaremos.

Quizás entre las enfermedades cardiovasculares es donde existe una mayor evidencia científica, y donde los test de detección genética han tomado una mayor relevancia. Si bien el riesgo de sufrir una muerte súbita en deportistas es muy poco frecuente, aproximadamente el 80 % de ellas son causadas por anomalías cardiovasculares heredadas. Las patologías más relacionadas con casos de muerte súbita son la miocardiopatía hipertrófica y la displasia arritmogénica del ventrículo derecho, si bien hay más.

Todas ellas siguen un patrón de herencia familiar y se han determinado varios genes y múltiples mutaciones vinculadas. Otro ejemplo son las variantes genéticas de los síndromes marfanoides que tanta importancia pueden tener en el ámbito del básquet profesional.

El síndrome de Marfán, que tiene una prevalencia en la población general de 2 a 3 casos por 10.000 habitantes, es una de las

causas de muerte súbita en deportistas y debe tenerse en cuenta sobretodo en deportistas altos y delgados. El gran número de mutaciones identificadas en los 2 genes relacionados con el síndrome de Marfan y la escasa correlación entre genotipo y fenotipo, hacen que el estudio genético no sea aún una herramienta determinante para un diagnóstico que sigue siendo fundamentalmente clínico.

■ Genes determinantes

Quizás la relación más estudiada entre un gen y su relación con el rendimiento físico ha sido el gen del enzima conversor de la angiotensina (ACE) situado en el cromosoma 17 posición q23. Este gen, llamado inicialmente “**el gen del rendimiento físico**”, y que toma gran protagonismo en los años 90, tiene un polimorfismo situado en un intrón 16, y puede tener una inserción (I) o delección (D) que interviene en la tasa del enzima en sangre. En la población general existe una distribución bimodal, es más frecuente el genotipo ID, y en porciones más o menos iguales el genotipo I/D e I/I.

Primero Montgomery en la revista Nature de 1998, y luego otros, obtienen resultados espectaculares que han motivado numerosos estudios posteriores. Se ha encontrado que los deportistas olímpicos británicos que poseen el *alelo I* del mencionado gen presentaban un rendimiento mayor en las pruebas de resistencia de quienes no lo tienen, sin embargo otros autores no encuentran esta relación.

Recientemente también se ha publicado por Juffer y cols 2009 que el genotipo del ACE II prácticamente no se encuentra (menos de un 13 %) en los jugadores de fútbol profesional. Parece ser que este tipo de genotipo que favorece las capacidades para el rendimiento de lar-

gas distancias (*endurance*) tiene menos potencial para mejorar en los entrenamientos de fuerza y potencia muscular.

Otro gen, “famoso” a partir de este nuevo siglo, y llamado por muchos “**el gen marcador de las fibras rápidas**”, es el gen de la proteína alfa actina ACTN3. Recientemente se ha comprobado que una alta proporción del alelo R del polimorfismo R577x se asocia a una mayor habilidad para producir contracciones musculares rápidas y potentes, su proporción se ha hallado más alta en futbolistas profesionales (70%), potencialmente más rápidos y potentes, respecto a deportistas de modalidades deportivas de fondo (50%). Pero atentos a la lectura de estos estudios, si bien son necesarios y enriquecedores para seguir avanzando en el estudio. Por estas determinaciones no puede excluirse la participación de un deportista de alto nivel en una disciplina determinada, dado que la correlación entre la presencia del gen y los resultados obtenidos en competición no es total. Alguno de los futbolistas estudiados no presentan el polimorfismo II del gen de la ACE, y a pesar de ello sus prestaciones deportivas son altísimas.

Desde que se aplican los conocimientos de los polimorfismos y la tecnología para la detección de los mismos han aparecido multitud de genes y marcadores de rendimiento deportivo. Pero generalmente los estudios son en poblaciones pequeñas y muy concretas. Desde el año 1997 con 5 posibles marcadores, cada año han salido publicaciones de diferentes estudios que relacionan distintos genes y capacidades físicas. En el año 2006-7 más de 100 se han descrito en el The Human Gene Map for performance and Health-Related Fitness Phenotypes. □



[Antonio Conde]

Árbitro ACB e Internacional. Comenzó en el mundo del arbitraje al inicio de los años 90 y tras pasar por todas las categorías intermedias en la temporada 2001/02 se convierte en árbitro ACB y desde entonces su progresión siempre ha sido positiva hasta convertirse en Internacional ULEB en el 2005 y FIBA en el 2006. Ha arbitrado tres finales de Liga ACB y seis fases finales de Copa del Rey, además de estar presente en una fase final de Eurocup y en el Mundial femenino de Brasil 2006. Está designado para arbitrar en el próximo Eurobasket femenino que se juega en Letonia. Tiene el título de entrenador de segundo nivel.

Fotos: ACB.COM

La falta antideportiva

Cuando hablamos de la falta antideportiva, a una gran mayoría se nos viene a la mente el concepto o término de “falta intencionada”, con todo lo que ello conlleva. No son pocas las conversaciones entre gente de nuestro deporte en las que alguno de los participantes expone una situación de falta en algún partido que mereció ser sancionada como “falta intencionada”. Este término fue sustituido hace ya algunas temporadas en el reglamento por el actualmente vigente de “falta antideportiva”.

A estas alturas de la película deberíamos haber pasado ya ese trámite del cambio de nomenclatura, entre otros motivos porque se trata de un término que induce a considerar la intención como el principal motivo para sancionar ese tipo de infracción.

Textualmente, el reglamento define la falta antideportiva como:

“... una falta de jugador que implica contacto y que, a juicio del árbitro, no constituye un esfuerzo legítimo de jugar directamente el balón dentro del espíritu y la intención de las reglas”.

Según lo anterior, la intencionalidad ocupa un lugar un tanto marginal en su definición. Y digo un tanto marginal porque en la última redefinición del Reglamento se ha vuelto a introducir esta matización para un caso concreto dentro de los que pueden dar lugar a la consideración de una falta como falta antideportiva. Me refiero a aquella situación en la que un defensor provoca un contacto con



un atacante en un intento de detener una situación de contraataque.

Atendiendo a la última modificación de las Reglas de Juego aprobada por FIBA para la temporada 2008/09 y siguientes, uno de los artículos que resultó modificado fue el 36, la falta antideportiva. Es por ello que, tras la primera temporada de su aplicación, merece especial atención su resultado.

Pero vayamos por partes. Desgranemos punto por punto este artículo de las Reglas de Juego.

REGLAS DE JUEGO

En la nueva redacción, no se ha modificado su contenido salvo para introducir una nueva acepción del término:

“Si un jugador defensor provoca un contacto con un adversario por la espalda o lateralmente en un intento de cortar un contraataque y no hay ningún adversario entre el atacante y la canasta del equipo contrario, el contacto debe considerarse antideportivo”.

Y para añadir más gravedad a la acumulación de faltas antideportivas por parte del mismo jugador, mediante la penalización adicional descrita en la nueva redacción:

“Un jugador será descalificado cuando cometa dos (2) faltas antideportivas”.

Al iniciar la temporada, no éramos pocos los implicados en este deporte que veíamos con cierta incertidumbre cómo sería la aplicación práctica del cambio de la definición en nuestro baloncesto. A día de hoy, con una cierta perspectiva, podemos sacar algunas conclusiones y aclarar algunas dudas surgidas del estudio inicial de la modificación.

ANÁLISIS

En primer lugar, volver a recordar que la redacción del artículo anterior al cambio del 2008 permanece prácticamente inalterada salvo por los añadidos arriba reflejados, por lo que todo aquello que antes de la nueva redacción era considerado falta

antideportiva, deberá seguir juzgándose de igual manera. Recordemos algunos casos concretos:

- Jugador que, aún intentando jugar el balón, provoca un contacto de dureza excesiva debe ser cargado con una falta antideportiva.

- Jugador que no realiza ningún esfuerzo por jugar el balón y provoca un contacto, la falta es considerada antideportiva. No es necesario evaluar la violencia del contacto.

Con todo ello se pretende favorecer al juego creador frente al destructor, al técnico frente al nada más que físico, en definitiva, el trabajo silencioso y esforzado de jugadores y entrenadores, atractivo e ilusionante para el espectador, frente al simple y violento. Todo esto es válido igualmente para el juego de ataque o para el de defensa. Nadie cuestionará el espectáculo ofrecido por una buena defensa, tanto en su carga técnica como física, apasionante como el mejor de los ataques.

Adentrándonos ya en lo novedoso respecto de la presente redacción de la regla, veamos con más detalle su aplicación.

En primer lugar, se incide en *“...contacto con un adversario por la espalda o lateralmente en un intento de cortar un contraataque...”*, dejando totalmente abierta la posibilidad de que dicho contacto se produzca frontalmente.

De hecho, todo contacto que se produzca en una lucha legítima por obtener el control del balón no debe ser considerado como falta antideportiva, tal y como deja clara la definición. Por lo

tanto, atendiendo a la acción que se produzca, su sanción podrá o no ser considerada como falta antideportiva.

Varios ejemplos para ilustrar un poco este aspecto, aunque, por supuesto, no son los únicos:

- Cuando en una transición normal, un driblador sube el balón a pista delantera, siendo el último atacante entre su cesto y el balón, pierde momentáneamente el control del balón (la posesión sigue siendo de su equipo aún) por una buena acción del defensor, y en la lucha por volver a obtener el control del mismo se desentiende del balón y sólo busca frenar a su defensor para que no se haga con él, debe ser sancionado con falta antide-

hacerse con el balón antes que el defensor se arriesgara, con el mismo contacto que pudiese causar el defensor en esa lucha, ser sancionado con diferente gravedad. En este caso no estamos ante un intento de cortar un contraataque.

- Este último caso también puede suceder cuando el atacante está finalizando el contraataque mediante una bandeja o lanzamiento a canasta. En este caso, si el defensor intenta llegar al balón o frenar al atacante de forma normal en baloncesto, pese a ser el último defensor, se le debe permitir la oportunidad de realizarlo. En este caso se procederá por parte del árbitro a juzgar la acción mediante la aplica-

Se pretende favorecer al juego creador frente al destructor, al técnico frente al nada más que físico, en definitiva, el trabajo silencioso y esforzado de jugadores y entrenadores, atractivo e ilusionante para el espectador, frente al simple y violento.

portiva. Sólo busca en este caso impedir el contraataque y cumple todos los preceptos del enunciado nuevo de la regla.

- Sin embargo, si el mismo jugador comete una falta en una lucha por obtener el control de ese balón, mediante un contacto que sucede en una acción normal de baloncesto entre dos jugadores que intentan hacerse de manera legítima con él desde posiciones equipotenciales, se tratará de una acción normal del juego no sancionable como antideportiva, aunque se trate del último defensor. En caso contrario se dejaría en una gran desventaja al atacante que pierde momentáneamente el control, y que en un intento legítimo por

ción del enunciado general de la regla (no esfuerzo por jugar el balón o contacto excesivo).

En lo que se refiere a la segunda mitad del enunciado, *“... y no hay ningún adversario entre el atacante y la canasta del equipo contrario...”*, simplemente nos aclara el hecho de que entre aro y balón no queda ningún otro defensor. No debe entenderse este enunciado como una aplicación del concepto en la línea del fuera de juego del fútbol.

Por último, remarcar la importancia de la acumulación de faltas antideportivas. La sanción, además de los tiros libres y el saque de banda reglamentarios, se convierte en la descalificación



Todo contacto que se produzca en una lucha legítima por obtener el control del balón no debe ser considerado como falta antideportiva, tal y como deja clara la definición.

del jugador cuando éste alcance las dos señaladas en el mismo encuentro. Otro factor que reduce de forma importante la incidencia de estas acciones durante el juego.

Desde mi punto de vista, esta modificación ha contribuido a facilitar el desarrollo de la acción del contraataque en nuestro deporte, eliminando gran parte de las faltas que lo impedían o dificultaban.

INTERPRETACIONES OFICIALES

Además de la modifica-

ción en la redacción del artículo 36 (falta antideportiva), FIBA incorporó en sus Interpretaciones Oficiales a las Reglas Oficiales de Baloncesto de 2008 un apartado específico para la falta antideportiva. En este documento introdujo literalmente la siguiente situación:

“Cuando el balón se encuentre fuera de los límites del terreno de juego en un saque y esté aún en manos del árbitro o a disposición del jugador que va a efectuarlo, si un jugador defensor en pista provoca un contacto con un jugador del equipo que realiza el saque y se sanciona la falta, debe

juzgarse como antideportiva”.

FIBA pretende mediante la introducción de esta definición, eliminar del juego aquellas faltas realizadas de manera deliberada para evitar la puesta en marcha del reloj en determinadas situaciones y en las que a menudo se busca realizar la falta sobre un jugador con un mal porcentaje en el lanzamiento de tiros libres.

CONCLUSIÓN

Son varias las situaciones en que la correcta aplicación de esta regla ha ayudado a

disminuir la frecuencia de aparición en nuestro deporte de acciones tales como:

- Segunda falta sobre un jugador atacante a cuyo defensor ya se le señaló una y al que se pretende, mediante este segundo contacto que ocurre cuando ya el juego ha sido interrumpido, o bien impedir que prosiga con la acción continua o ‘dejarle un recadito’.

- Faltas con excesiva violencia sobre un jugador en franca posición para anotar fácilmente.

- Empujones por la espalda a un jugador que se encuentra en el aire para anotar.

- Acciones en que dos jugadores, en una determinada discusión, se empujan entre sí. Al existir contacto en este tipo de situaciones, la sanción, en caso de considerarse punible el comportamiento, ha de suponer falta antideportiva, como mínimo.

- Jugador que va a realizar un saque de banda y que, sin haber soltado aún el balón, recibe un contacto punible y totalmente deliberado para evitar la puesta en marcha del reloj. En ningún caso ese contacto, de ser sancionado, deberá considerarse como normal, al cumplir con las exigencias de la falta antideportiva.

En definitiva, con todos estos cambios se pretende erradicar del juego, o al menos minimizar, aquellas situaciones que se alejan del espíritu o filosofía del mismo, y que no contribuyen a desarrollar al máximo todo el atractivo que este deporte despierta a lo largo y ancho de nuestro planeta. □

Conceptos y desarrollo técnico-táctico de la defensa en un equipo formativo-competitivo



[Enric González]

Entrenador Superior. Colaborador de la Federación Catalana. Responsable del Centro de Programa de Detección y Perfeccionamiento Barcelona-1. Colaborador en el Área de Formación de la Escuela Catalana de Entrenadores. Seleccionador Mini femenino de Cataluña.

Fotos: FCBO

Desde el inicio de la planificación, el deseo de los que formamos el cuerpo técnico de la Selección mini femenina Catalana fue primordialmente el hecho de potenciar el trabajo en defensa, no solo técnica y tácticamente sino como elemento cohesionador. Alrededor de ella se movilizaban gran parte de nuestros recursos. Sería la herramienta a utilizar para pasar de grupo a equipo en unas pocas sesiones de entrenamiento.

Hablábamos de ganar o perder, pero también de formar, y no nos queríamos alejar ni un fundamento del espíritu del minibasket por lo que la defensa individual a toda pista marcaría gran parte de nuestra preparación.

Para ello entramos en la fase de diagnóstico:

- Encontrar nuestros puntos fuertes.
- Encontrar nuestros puntos débiles.
- Ajustar nuestro trabajo al reglamento del Campeonato.

Así pues nuestra defensa trabajaría especialmente contra los tiros de 3 (en el campeonato de España de Selecciones Autonómicas la línea de triple está a 4 metros), y contra los tiros fáciles bajo canasta o por penetración.

Que el ataque tuviese que responder a nuestras iniciativas, intentando que fuesen sorpresivas y siempre diferentes. Queríamos dar a las jugadoras la libertad de romper en cualquier momento la organización defensiva para arriesgar con el objetivo de robar un balón, de realizar un 2c1, de sorprender a un rival... Las "trampas" vendrían dadas por las propias jugadoras, no por un sistema de juego defensivo esquematizado.

Los tres puntos fundamentales fueron: defensa a la jugadora con balón; defensa de la jugadora sin balón y rebote defensivo.

1) Mucha agresividad a la jugadora con pelota:

- Que las atacantes estuviesen sometidas a una gran tensión.

- Provocar pases defectuosos, defensivos, no profundos ni ganadores.

- Presión no es solamente un concepto de cercanía, la atacante tenían que sentir la presión.

- Impedir las penetraciones.

- Fijar la agresividad. La actitud defensiva marcaría la diferencia.

- Orientar la pelota hacia las bandas y las líneas de fondo.

- Responsabilidad individual. Que mi jugadora no me supere.

Todos estos puntos se los resumimos a las jugadoras en uno solo: *Obligar al equipo contrario a defenderse cuando ataque.*

2) Defensa de las líneas de pase.

- Será muy importante tener el cuerpo bajo y las manos y brazos abiertos para ocupar el mayor espacio posible, tapar espacios y líneas de pase.

- Una ayuda, no 100. Si hemos de dar 100 ayudas hemos de plantearnos que

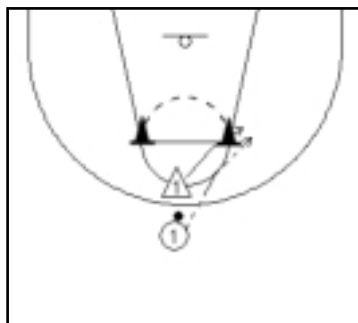


DIAGRAMA 1

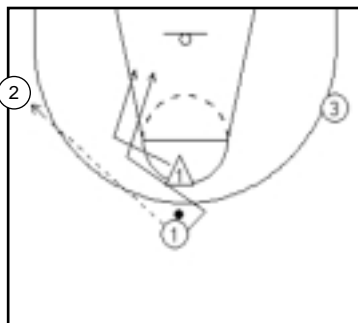


DIAGRAMA 2

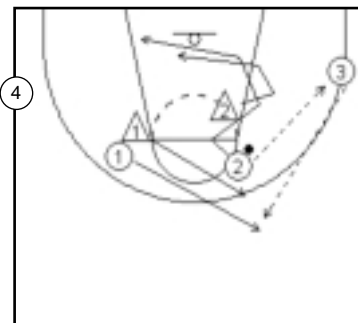


DIAGRAMA 3



estamos defendiendo mal.

- Cerca y lejos de la pelota como concepto de ayuda. Si nuestra jugadora está lejos de la pelota, yo me alejo de ella. En campo defensivo, si mi jugadora está lejos de la pelota yo estaré pisando la zona.

- Si mi jugadora está cerca de la pelota, defendiendo cerca de mi jugadora y "cabalga" en la línea de pase.

3) Todo el mundo debe trabajar para cerrar y asegurar el rebote defensivo.

Hemos de negar segundos tiros.

Para desarrollar el *ritmo defensivo* y de juego en general, encaminamos los entrenamientos para *conseguir objetivos*:

- Trabajamos con:
- ✓ Ejercicios de continuidad.
 - ✓ Ejercicios de reacción.

✓ Ejercicios en desventaja. A continuación, algunos de los ejercicios con los cuales fuimos construyendo la defensa. Comenzamos la construcción desde el 1c1, 2c2, 3c3 y finalizamos en un 4c4. Nunca entrenamos defensa 5c5 para obligar a las defensoras a tener una gran tensión ya que siempre se generaban muchos más espacios.

En el *diagrama 1*, 1c1 en la línea de tres puntos. El objetivo del defensor es que el atacante no me supere, que no pase entre los conos y que no haga basket. El premio es volver a defender. Intentamos potenciar al máximo el orgullo de buenas defensoras.

Este ejercicio lo realizamos central, desde posiciones de alero y desde los fondos, aumentando en distancia el trabajo a 10 metros y toda pista.

En el *diagrama 2*, defensa del pasar y cortar. Damos la

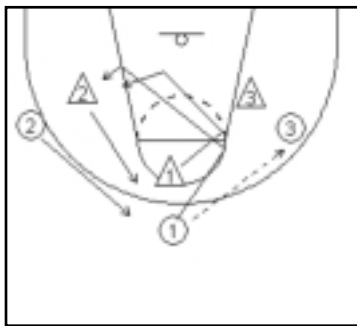


DIAGRAMA 4

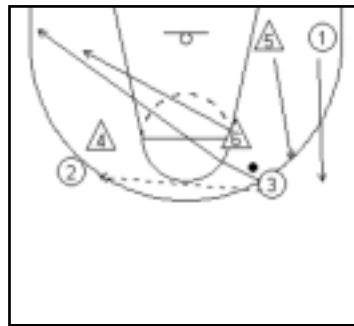


DIAGRAMA 6

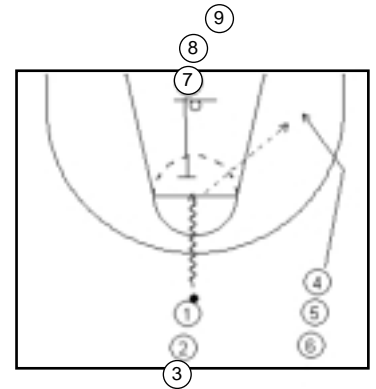


DIAGRAMA 8

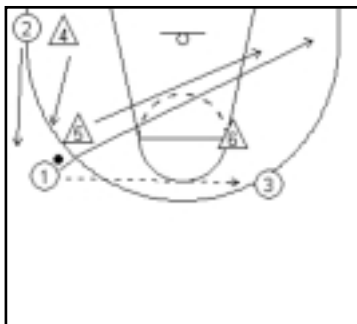


DIAGRAMA 5

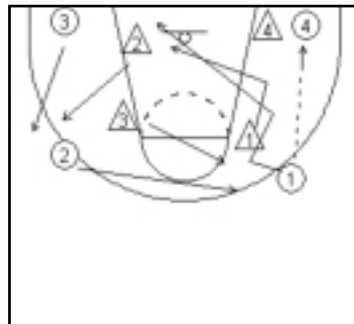


DIAGRAMA 7

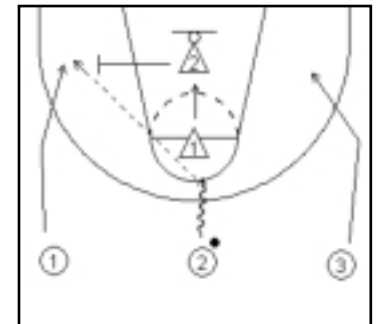


DIAGRAMA 9

opción de que pueda escoger lado de ataque para obligar a la defensa a responder a la acción. La primera acción ha de ser presionar al balón y provocar un mal pase; una vez realizado el pase cambiamos a defensa de jugador sin balón. Hemos de “saltar” y utilizar nuestro cuerpo para obligar al atacante a cambiar o rectificar su intención.

En el *diagrama 3*, 2c2 con dos pasadores; aquí trabajamos defensivamente diferentes tipos de cortes, preferentemente la defensa del corte de lado fuerte a lado débil y de lado débil a lado fuerte. En el *diagrama 4* iniciamos ya el juego 3c3 obligando al ataque a realizar 3, 5, o 7 pases antes de iniciar la acción ofensiva de encestar, así obligamos a fijar posiciones defensivas y al ataque a ser capaces de mantener el control de la pelota. Sobre este movimiento trabajamos la defensa de los cortes, las ayudas y las recuperaciones.

Una evolución del anterior ejercicio la encontramos en los *diagramas 5 y 6*, variando el trabajo con un ejercicio de simetría. Trabajamos repetidamente el pasar y cortar, anticipaciones y reemplazo de posiciones.

Después del 4c4, *diagrama 7*, con el mismo trabajo de defender a la jugadora-balón, los cortes, las ayudas y las

recuperaciones, iniciamos el trabajo de desventajas, *diagrama 8*. Situamos tres filas: (1) sale botando por el carril central acompañado por (4) en uno de los carriles. La opción del defensor (7) es ante todo parar al botador y obligarle a pasar lateralmente a (4).

En los *diagramas 9 y 10* continuamos con la defensa en desventaja. Presentamos una evolución del anterior ejercicio con una defensa de dos jugadoras en “L”, en la cual la defensora (1) sale a parar a la botadora para obligarle a enviar la pelota a la banda. La defensora (2) tendrá como objetivo el parar a la jugadora que haya recibido, mientras que (X1) bajara a ocupar la posición de (X2).

En los *diagramas 11 y 12* jugamos un 3c3 a toda pista. La jugadora atacante (1) rebotea y elige salir botando o pasar a las jugadoras (2) o (3), que han cruzado sus posiciones. La defensa reac-



ción y defiende toda pista.

Cuando llegó el momento de competir dividimos el “tiempo” defensivo en tres fases: la primera consistía en trabajar intensamente durante 5 segundos para evitar que el equipo rival pusiese la pelota en juego; una segunda fase, con una duración de 8 segundos, en la cual trataríamos de impedir que el equipo contrario pasase de medio campo; y una tercera de 10-12 segundos en nuestro campo defensivo para obligar al rival a agotar el tiempo de posesión y lanzar forzado y bajo presión. □

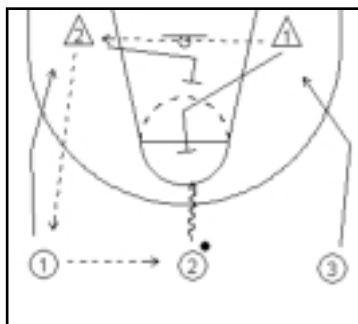


DIAGRAMA 10

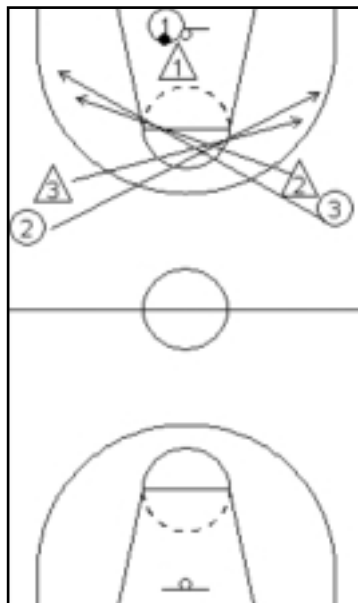


DIAGRAMA 11

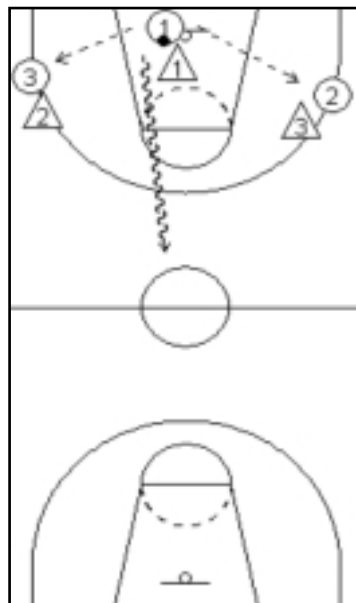


DIAGRAMA 12



[Hugo González]

Entrenador Superior. Antes de dar el salto al baloncesto profesional de la NBDL, se ha formado a lo largo de casi 20 años como entrenador en distintas categorías del baloncesto de base. Ha sido entrenador, entre otros, del Sta. Rosa de Lima, de La Salle Bonanova, Jac de Sants, ayudante en el Montcada de EBA y finalmente ayudante en el Anaheim Arsenal de la liga de desarrollo de la NBA.

Mi experiencia en la NBDL

Siempre me embargó la inquietud de entrenar en el extranjero, de conocer otras metodologías, diferentes maneras de trabajar y de entender el baloncesto que pudieran enriquecer mi formación como entrenador. Llegué a pensar en esta posibilidad como una utopía ya que en anteriores ocasiones surgió la posibilidad de hacerlo, por eso tuve mucha suerte pero toda ella mala ya que siempre, por diferentes motivos, se desvanecieron esas oportunidades.

Es por ello que cuando el verano pasado surgió la posibilidad de ir a entrenar a Estados Unidos, no me lo pensé dos veces ya que mi inconformidad crónica, alimentaba la necesidad de mejorar mi formación, de perfeccionar mi inglés específico del baloncesto y de vivir una experiencia pionera para cualquier entrenador español, trabajando con un equipo profesional americano en la NBA D-League (NBDL).

El "head coach" es Sam Vincent y sus 7 temporadas en la NBA como jugador (ganando un anillo con los Celtics) y su gran currículum como entrenador, (con diferentes premios individuales y siendo la temporada pasada el entrenador jefe de Charlotte Bobcats), habían despertado en mí una expectación inusitada por conocerlo y trabajar a su lado.

Los primeros días fueron clave ya que tenía claro que jamás tendría una segunda oportunidad de causar una primera buena impresión a Sam Vincent y al equipo.

Aunque el lenguaje del baloncesto es universal, no tardé mucho en detectar las diferencias de valores, prioridades y motivaciones que existen entre el baloncesto americano y el europeo.



Mi cita favorita es: "*el único lugar donde el éxito aparece antes que el trabajo, es en el diccionario*". Siempre he creído que el trabajo en equipo es la esencia de la vida y es ésta la creencia que me ha empujado siempre, independientemente de las diferentes funciones que he desempeñado en todos los equipos de mi vida. En esta liga, el significado de la palabra "equipo" es diferente.

Aunque el lenguaje del baloncesto es universal, no tardé mucho en detectar las diferencias de valores, prioridades y motivaciones que existen entre el baloncesto americano y el europeo.

El nombre de la liga es: NBA Development League (liga de desarrollo de la NBA). El objetivo de muchos entrenadores es ganar por encima de hacer mejores a los jugadores. Yo creo que para eso existen otros nombres para esta liga o lo que es mejor, puedes ganar trabajando para hacer mejores a tus jugadores.

¿Cómo se puede llamar "liga de desarrollo" a una liga en la que el 90% de los equipos juegan con 7 jugadores y dejan a 3 sin jugar ningún minuto? Cuando un jugador no funciona o tarda en adaptarse, en lugar de trabajarlo y desarrollarlo para hacerlo

mejor jugador, se le echa y se ficha a otro. Cada tres días hay un partido y el objetivo prioritario de ganar hace que muy pocos entrenadores tengan la paciencia necesaria para desarrollar a los jugadores. Entre muchas otras cosas, el trabajo específico individualizado brilla por su ausencia, los conceptos básicos técnico-tácticos se dan por sabidos y así un sinfín de pequeños con-

ceptos que para mí son importantes ya que sin ellos no tienen cabida los grandes.

La orientación de la motivación está dirigida hacia el resultado y no hacia el aprendizaje.

La mayoría trabaja solo para el presente y poco para el futuro con lo cual el nombre de la liga de desarrollo no se ajusta a la realidad.

En referencia a los jugadores, en esta liga muy pocos juegan por el nombre que llevan en el pecho sino que juegan por el nombre que llevan en la espalda. Salvo algunas excepciones, sólo tienen interés por hacer sus

► números cada jornada porque creen erróneamente, que ese es el camino para llegar a jugar en la NBA o en una liga importante de Europa.

La motivación de los jugadores es extrínseca y lo que más les importa es su imagen, su currículum, sus números y ya se sabe que cuando se anteponen los intereses personales a los del equipo, el resultado inevitable es la derrota del equipo.

Parece que tengan un miedo disfuncional, una fobia a cambiar el “yo” por el “nosotros”.

El concepto, para mi erróneo de “espectáculo” tampoco les favorece nada formativamente a los jugadores ya que aquí centran los focos y ensalzan desmesuradamente a los jugadores que meten más puntos, sienten una debilidad inmoderada hacia ellos, independientemente de los tiros que realicen y sobretodo de las selecciones de tiro que realicen.

En Europa podemos entender como espectáculo un mate brillante o también como ellos una anotación muy alta, pero también entendemos como espectáculo un robo de balón o un jugador buenísimo ayudando en defensa a sus compañeros y recuperando o leyendo bloqueos o llevando con maestría el “timing” de un partido, etc., etc....cosas difíciles que produzcan que los espectadores se levanten de sus sillas para celebrarlo pero que entre todos debemos destacar y sobretodo de puertas a dentro del vestuario.

Recuerdo perfectamente que en la Copa del Rey de 2006 disputada en Madrid, Pablo Prigioni fue nombrado MVP anotando tan solo 3 puntos en la final pero dando una lección magistral de asistir a sus compañeros y llevar el “timing” de un partido...En España ese día se subió un peldaño en el entendimiento y la comprensión del baloncesto.

Por suerte para nosotros, los Anaheim Arsenal, Sam Vincent es muy diferente a los entrenadores de esta liga. Teniendo la peor plantilla con diferencia de la liga, jamás ha antepuesto ningún resultado al desarrollo de nuestros jugadores. De hecho, tenemos en el equipo desde el inicio de temporada a 2 jugadores jóvenes que no los querría ningún entrenador de la liga excepto Sam Vincent, porque los ve potencialmente buenos jugadores para dentro de unos años.

No le ha preocupado ser el único equipo de la liga en el que tan sólo dos partidos ha tenido a jugadores NBA cedidos. Ha demostrado que sin jugadores NBA y con un gran trabajo, en ocasiones hemos ganado a equipos con 3 o 4 jugadores NBA.

La motivación de los jugadores es extrínseca y lo que más les importa es su imagen, su currículum, sus números y ya se sabe que cuando se anteponen los intereses personales a los del equipo, el resultado inevitable es la derrota del equipo.

Sam Vincent es el entrenador americano más europeo que conozco y me ha demostrado ser cerebralmente privilegiado ya que sabe coger lo mejor de cada metodología. Es un gran comunicador y motivador, es educativo y formativo, sin dejar de ser muy exigente, competitivo y un ganador, como lo ha demostrado en toda su carrera.

La gran expectativa que ha generado en los medios de comunicación la presencia de Sam Vincent en una liga menor a su nivel, le ha servido para enseñar a los jugadores a convertir esa presión por la presencia de los medios, en motivación para darlo todo en cada partido.

Los americanos tienen muchas cosas muy buenas. Son muy competitivos y son especia-



listas en el “merchandising”, en la organización, en las estructuras deportivas, para ellos el deporte son “business” (negocio) y en el aspecto económico sacan mucho beneficio. Son muy buenos organizando eventos y entreteniéndolos a los espectadores.

La afición por el baloncesto se respira en todo el país, tienen una gran cantidad de ligas muy

interesantes y con mucho seguimiento por los medios de comunicación y por los aficionados.

Considero una ayuda importante para la formación de cualquier entrenador, vivir una situación tan enriquecedora como ésta ya que me está dando, como fruto, un desarrollo interior y una capacidad de comprensión enormes.

Aunque algunas de sus ideas puedan diferir de las nuestras, eso no significa que estén equivocados o que nosotros lo estemos, ya que existen varias maneras de hacer las cosas y como dice nuestro maestro Aíto García Reneses, “*todos los caminos llevan a Roma*”...

Os seguiré informando de ésta y otras cuestiones técnicas en próximos capítulos... □



[Juan Trapero]

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Colaborador en cursos de especialización en preparación física en baloncesto de formación y alto nivel. Preparador físico del Fuenlabrada desde 1994 hasta el 2000. Del 2000 al 2006, ocupa el mismo cargo en el Real Madrid; a continuación cumple dos años en el CAI Zaragoza para volver en esta última temporada al Real Madrid.

Fotos: ACB.COM

A entrenar... ¡Pero bien preparados!

El baloncesto actual ha evolucionado a velocidad de vértigo durante los últimos años a todos los niveles, (técnico, táctico, físico, etc...). Hoy en día las capacidades físicas del jugador han mejorado a todos los niveles. Somos más rápidos, fuertes, ágiles,...

Las competiciones son cada vez más exigentes a todos los niveles y categorías, y por eso es primordial desarrollar las cualidades físicas de cada uno de los jugadores, individualizando más el trabajo.

Pero...resulta que tal y como está establecido el sistema de competición y debido a la alta competitividad de todos los equipos, se nos exige un estado óptimo de forma que perdure en el tiempo. Y esto fisiológicamente no es posible. No podemos pretender que cada uno de los jugadores comience la temporada a su máximo rendimiento, y lo mantenga durante 9 o 10 meses. No podemos pretender que tras una pretemporada de 6 o 7 semanas logremos "llenar el depósito de gasolina" para llegar a la meta con el pie pegado al acelerador.

Las correctas planificaciones (ya sean a corto, medio o largo plazo), y el control del estado de cada jugador durante diferentes periodos de la temporada, nos deben marcar la estrategia de entrenamientos (técnicos, físicos, descansos, etc...) a realizar durante las distintas semanas, de tal manera que tengamos



cierto control sobre diferentes aspectos, que marcarán el óptimo rendimiento hasta el final de la temporada.

Vamos a analizar algunos de los aspectos en los que el preparador físico actual debe basar su buen quehacer:

► **Control del rendimiento y estado de forma.**

Conseguir un óptimo estado físico, (fuerza, carrera, entrenamiento en cancha, etc...)

► **Prevención de lesiones.** (compensación muscular, equilibrio artromuscular, estiramientos, recuperación, ...)

► **Reentrenamiento** (potenciación y puesta a punto tras lesión)

MEDIOS DE CONTROL

Las **analíticas** en diferentes periodos importantes de la temporada, supondrán una

información valiosísima para el preparador físico. El trabajo en equipo con el cuerpo médico para establecer individualmente un programa de suplementación y ayudas ergogénicas, que vayan acorde con los ciclos de entrenamiento. Hemos de evitar caer en déficit de hierro o vitamínico por mala alimentación, o incluso saber detectar el sobreentrenamiento por medio de parámetros como CPK, hematócrito, etc.... así como una buena suplementación post y pre partidos para mejorar el rendimiento.

Las mediciones periódicas del **porcentaje de grasa corporal** nos aportará junto con los **pesos**, una aproximación de la evolución del estado de forma del jugador en los diferentes periodos de la temporada. De esta manera podemos

establecer con el jugador unos objetivos a mantener todo el año, e incluso en determinados periodos mas importantes (Copa , Playoff, JJOO, etc...), con el fin de que logremos el mejor estado de forma posible en el equipo de acuerdo con los objetivos marcados al inicio de la temporada.

Los valores que vamos obteniendo en los **programas de fuerza** del tren inferior y superior, durante los ciclos de trabajo establecidos, nos aportan datos de eficiencia en el rendimiento individual de cada jugador. El aumento de la carga en sentadilla, prensa, cuádriceps, isquios, o la mejora de los datos en las plataformas de fuerza, mediciones de TMG, etc... son datos muy importantes para hacer el seguimiento del estado de forma de todo el equipo y a su vez como medio para llegar a determinados periodos de la temporada, en el mejor estado fisico posible. La estrategia a seguir, programando mejoras en la fuerza máxima, fuerza explosiva, etc...serán de gran ayuda.

Los diferentes **tests físicos y pruebas de esfuerzo** a realizar durante la temporada pueden ser de gran ayuda para observar la evolucion en distintos periodos del año. Tanto los de carrera (course-avette, ...) como los de fuerza, han de mostrar una mejora a lo largo de la temporada.

En cualquier caso, la correcta ubicación de estos tests en el año y su interpretación han de ser minuciosamente meditados.

Una buena **planificación de entrenamientos, partidos y descansos**, no nos garantizará ser campeones, pero si que lograremos llegar individual y colectivamente en



Debido a la alta competitividad de todos los equipos, se nos exige un estado óptimo de forma que perdure en el tiempo. Y esto fisiológicamente no es posible.

nuestra mejor condición posible, y así poder optar a serlo. Las semanas han de ser programadas de tal manera que haya periodos de carga y de recuperacion con el fin de optimizar el rendimiento. De nada serviría entrenar siempre con la misma duración o los mismos ejercicios cada día si el organismo se adapta rápidamente a ese requerimiento. El entrenamiento es "adaptación" por lo que hemos de alternar los esfuerzos lácticos con los alácticos con un control de la duración y la pausa de los ejercicios.

Las sesiones de cancha deben contener unos razonados porcentajes de carga física estudiando en cada caso el adecuado reparto de trabajo individual, así como de ejercicios interválicos en media y toda la cancha.

Así mismo, el preparador físico debe observar minucio-

samente los entrenamientos de tal manera que sepa "suplir" las carencias de trabajo de carrera, y así poder controlar los esfuerzos que realiza el equipo diariamente.

PREVENCIÓN DE LESIONES

La prevención de las lesiones musculares en forma de control de las cargas de entrenamiento diario, suponen una prioridad para el preparador físico. En los últimos años son muchos los entrenadores que han dejado de "improvisar" las cargas de las sesiones de entrenamiento pasando a planificarlas junto al preparador físico, con el objeto de compaginar la preparación física, la técnica y los ciclos de entrenamiento, para llegar a un óptimo estado de forma conforme a los objetivos planteados al inicio de la temporada.



Las mediciones periódicas del porcentaje de grasa corporal nos aportará junto con los pesos , una aproximación de la evolución del estado de forma del jugador en los diferentes periodos de la temporada.

Igualmente , debemos de prevenir todo tipo de sobrecargas o sobreentrenamiento que desemboque en la pérdida de algún jugador durante un periodo importante de la temporada.

En cualquier caso, han de tenerse en cuenta algunos parámetros importantes para elaborar los entrenamientos y evitar dichos errores:

- el número de partidos que el equipo juega por semana
- número de sesiones de entrenamiento semanales
- viajes y descansos
- posibles déficit de fuerza o descompensaciones musculares
- niveles de flexibilidad y movilidad articular
- la edad

- el historial de lesiones de cada jugador
- número de minutos jugados por partido
- posibles situaciones concretas de estrés emocional

Posteriormente y analizando sesiones concretas de trabajo, los calentamientos deben tener una primera parte de puesta en marcha ya sea con o sin balón para aumentar el riesgo sanguíneo. Una segunda de movilidad articular y flexibilidad , una tercera en la que se realicen ejercicios de técnica de carrera y una cuarta de ejercicios específicos con gestos concretos que se repetirán durante la sesión técnico-táctica y

que, en mi opinión, tienen la posibilidad de tener una estructura para hacerlos variados, amenos , pero sobre todo eficaces.

Son una serie de parámetros que harán que el diseño de los entrenamientos y la evolución de la carga durante la temporada, nos lleven a un rendimiento físico óptimo, ya sea al comienzo de la temporada , en algún momento concreto o al final de la misma.

Lo que en mi opinión está claro, es que ya sea individual o colectivamente, los estados de forma tanto físicos, técnicos o psicológicos no son permanentes durante una larga temporada y se han de seguir los principios más básicos del entrenamiento

(variedad, carga, especificidad, recuperación ,etc...), para intentar lograr altos rendimientos según los objetivos marcados al principio de la temporada.

Lamentablemente, no podemos anticiparnos a determinados traumatismos por acciones fortuitas del juego que ocasionan lesiones más o menos largas, pero sí a situaciones que hace unos años parecían insalvables.

El trabajo en equipo junto con el cuerpo médico (fisioterapeutas, etc...), nos debe llevar a establecer las carencias o descompensaciones articulares o musculares que muestran los jugadores al inicio de la temporada. De esta manera, incluiremos en el programa individual trabajo compensatorio gracias al cual podremos evitar ciertas sobrecargas o incluso lesiones durante la temporada.

Un buen **equilibrio artromuscular** en cada jugador será primordial si no queremos que aparezcan durante el año pequeñas lesiones. Una buen trabajo de fuerza de agonistas y antagonistas , por ejemplo, cuádriceps-isquios , abdominal-lumbar , será muy sencillo de realizar durante todo el año, y a buen seguro nos evitará roturas musculares o lesiones de espalda.

Un buen trabajo de **propiocepción** y fortalecimiento de la musculatura de la articulación del tobillo (tibiales, gemelos, sóleo, peroneos) a incluir en nuestros programas de trabajo.

El trabajo de **flexibilidad** (activa y pasiva), debe ser bien ejecutado antes y después de los entrenamientos.

La correcta inclusión de los ejercicios de fuerza antes ►►►

de los entrenamientos de balón puede evitarnos sobrecargas innecesarias. Los ejercicios de fuerza deben de ser (en la medida de lo posible) previos a un trabajo de transferencia en la cancha con o sin balón. La realización de saltos con cargas tras el trabajo de cancha desembocará tarde o temprano en lesiones tendinosas por sobrecarga.

El **entrenamiento invisible** (horas de sueño, alimentación, etc...), se han mostrado siempre como el mejor método de prevención de lesiones.

Deberíamos realizar un completo **estudio biomecánico** del jugador con el fin de anticiparnos a problemas de apoyos, descompensaciones, etc...que desembocan en muchas lesiones musculares y articulares. En ocasiones, las plantillas o la realización de un programa de compensación de fuerza, puede ser un efectivo camino para obtener un rendimiento máximo en la cancha. Hoy en día, existen excelentes métodos de valoración de fuerza como la **tensiomiografía** (TMG) ó los estudios de marcha y carrera por parte de los **podólogos** o biomecánicos, que nos ayudan a prevenir problemas posteriores.

EL REENTRENAMIENTO

Esta labor, es tan importante que en los últimos años, el todopoderoso fútbol incorporó y profesionalizó la figura del **recuperador**, un preparador físico especializado y dedicado en cuerpo y alma a dotar al jugador que está de baja, del ritmo que perdió durante su corto o largo periodo de inactividad. Esta recuperación supone para el



Una buena planificación de entrenamientos, partidos y descansos, no nos garantizará ser campeones, pero si que lograremos llegar individual y colectivamente en nuestra mejor condición posible, y así poder optar a serlo.

entrenador y el club, un nivel de estrés importante, puesto que en función del rol que esté ocupando el jugador lesionado dentro del equipo, nos puede acarrear dejar al equipo sin alguna pieza importante para solventar resultados.

Es por ello que debemos encontrar entre todas las partes, (club-entrenador y asistentes-preparador físico-médicos y fisioterapeutas), el mejor camino posible que nos marque nuestra experiencia, para llegar a una recuperación total y eficiente, de tal manera que el equipo vuelva a contar con el jugador en el mejor nivel físico-técnico-psicológico posible

Una vez que se ha producido una lesión, el jugador pasa a estar bajo la tutela del cuerpo médico. Son ellos los que hacen un diagnóstico, establecen el tiempo aproximado de recuperación y nos marcan el trabajo que podemos y no podemos hacer con él. El preparador físico debe tener hilo directo y mucha

complicidad con los médicos y fisioterapeutas, estableciendo un periodo de puesta a punto, con el fin de no cometer el error de incorporar al jugador sin haber completado y recuperado la condición física que pudiera perder en esos días apartado del entrenamiento del equipo.

Debemos **recuperar los niveles de fuerza y carrera** previos al momento de la lesión, o incluso mejorarlos, de tal manera que el jugador recupere lo más rápidamente posible el nivel máximo de rendimiento. No debemos caer en el error de incluirle en el ritmo competitivo y de entrenamientos con el equipo sólo por el hecho de que "ya no le duela". De esa forma evitaremos recaídas innecesarias que prolongarían muchos más días su reincorporación.

- 1) diagnóstico
- 2) tratamiento médico y fisioterápico
- 3) **reentrenamiento**
- 4) incorporación progresiva al equipo
- 5) total recuperación. □



Paco Torres

*Periodista.
Licenciado en la
Facultad de Ciencias
de la Información de
la Universidad
Complutense.
Coordinador de la
revista "Guía del
Ocio". Director de la
revista "Toro".
Redactor de la
agencia EFE.
Redactor, redactor
jefe y director, desde
1987, de la revista
"Gigantes".
Entrenador Superior
desde 1978. Ha reci-
bido la insignia
"Raimundo Saporta"
por su meritoria labor
hacia el baloncesto.*

Fotos: **Gigantes**
ACB.COM

"Muchas gracias por elegirme Entrenador del Año. Es un halago para mí"



DUSKO IVANOVIC, la intensidad por bandera

Hablamos con Dusko Ivanovic entre medias de los cuartos y las semifinales de la ACB. En un despacho austero dentro de la magnífica instalación del Buesa Arena. Estaba Dusko ansioso por continuar con los partidos finales en busca de un nuevo

título para las vitrinas del Tau. Lo primero que quiero hacer Dusko es felicitarte por la elección como Entrenador del Año para la AEEB. ¿Qué supone para ti ese reconocimiento por parte de la Asociación que acoge a todos los compañeros de profesión?

—He de dar las gracias. Es un halago para mí ser elegido en una Liga tan competitiva y tan fuerte como la española; es una cosa muy importante. Esta es la segunda vez que soy Entrenador de Año y me hace incluso más ilusión que la primera.

—Este año has conseguido además algo que no había conseguido nadie hasta ahora: terminar la primera fase con sólo cuatro derrotas. Más mérito. ¿Se podía decir que ha sido una temporada perfecta?

—Se podría decir que casi perfecta. Falta rematar lo que queda. Estamos felices todos en el club y en el equipo por haber conseguido esto y que quizá pase tiempo hasta que otros lo mejores; pero eso es historia, y ahora lo que queremos es algo que se pueda tocar, un trofeo.

—Algo que se pueda tocar, ¿no? Porque otro récord es haber conseguido mantener invicta vuestra cancha en la ACB, algo que ningún equipo lo había logrado hasta ahora. Tiene que ser un placer ver salir siempre contentos a vuestros aficionados.

—Creo que es un logro muy difícil y me parece que va a pasar tiempo hasta que alguien pueda repetirlo. Estoy muy contento porque lo hemos logrado además jugando bien y manteniendo mucha intensidad.

—Echas la vista atrás y ¿cómo ves al Ivanovic que empezó a entrenar en Suiza? ¿Es parecido al Ivanovic de ahora? ¿Ha evolucionado mucho?

—Yo creo que todos cambia-

mos; cada día somos diferentes porque cada día vives una experiencia nueva que te cambia. Es una evolución permanente, aunque lo que sí puedo decir es que la filosofía sobre el baloncesto no ha cambiado y voy a procurar no cambiar.

—¿Y cuál es esa filosofía?

—Bueno, emplee la palabra filosofía y no es exactamente eso. El baloncesto es un deporte magnífico, que te deja hacer muchas cosas, en el que hay que tener un físico importante, pero también hay que poner mucha cabeza. Pienso que lo que debe de tratar de hacer un entrenador es conseguir que su equipo juegue lo más sencillo y eficaz posible.

—Sencillo e intenso.

Porque si tuviera que definir el baloncesto que llevas a la práctica en una cancha lo haría con la palabra intenso.

—Sí. Yo creo que la intensidad es una cosa importantísima, aunque creo que el baloncesto que hacemos también transmite otras cosas. Pero no soy de los que intente explicar cómo y por qué hago las cosas. Los que lo ven son los que tienen que decir qué es lo que le transmite lo que hacemos.

—Otro barrera que has roto este año ha sido la de regresar a Vitoria. Ya sabes que hasta que has vuelto tú ningún otro entrenador del

Tau había regresado; era como una norma no escrita que tú has roto. ¿Qué une a Ivanovic con este club y esta ciudad



“VOLVÍ PORQUE EL CLUB ME QUERÍA Y QUERÍA QUE CONTINUÁSEMOS ESTA HISTORIA QUE, POR AHORA, HA SALIDO MUY BIEN”

para haber regresado tras irte al “enemigo”?

—Ante de nada quiero decir que estoy muy feliz con mi vuelta; ha salido todo bien. Salí porque después de cinco años aquí creía que era lo mejor para el club y para mí y ambos buscamos una vía cada uno por su lado y es que, a pesar de que haya buenos resultados es posible que la gente se canse, así que busqué salir. ¿Volver? Yo sabía que iba a volver; cuando me fui ya lo sabía. Y volví porque el club me quería y quería que continuásemos esta historia que, por ahora, ha salido muy bien.

—¿Vitoria es tu lugar en el mundo?

—Yo me siento como en mi casa; me siento muy bien. Con la gente del club, con la gente de la ciudad. Me gusta todo de Vitoria.

—Muchos entrenadores —y yo también— se preguntan por qué esa animadversión tuya hacia las defensas en zonas como alternativa recurrente.

“EL BALONCESTO ES UN DEPORTE MAGNÍFICO, QUE TE DEJA HACER MUCHAS COSAS, EN EL QUE HAY QUE TENER UN FÍSICO IMPORTANTE, PERO TAMBIÉN HAY QUE PONER MUCHA CABEZA”



“CON LA ZONA NO DEPENDES TANTO DE TU DEFENSA COMO DE LA ADAPTACIÓN DEL EQUIPO CONTRARIO”

—Nosotros en el Tau hemos jugado zona. Y en el Limoges también la utilice. Poco, es cierto, pero la he utilizado. Utilizando zona ganamos un partido muy importante al Olimpiacos en la temporada que jugamos la final de la Euroliga contra el Kinder, la temporada que se disputó con el método de play off; aquel partido perdíamos por 17, nos metimos en zona y terminamos ganando. También en la Liga la hemos usado.

—Pero no te gusta mucho.

—Es una táctica más, pero creo mucho más en la defensa individual. Este tipo de defensa es mucho más complejo y la riqueza es mucho más grande. Hay tantas variantes, tantos sistemas dentro de la defensa individual, cómo defiendes al pívot, cómo defiendes pick

“RECUERDO LAS ENSEÑANZAS DEL PROFESOR NIKOLIC. ES POSIBLEMENTE EL MEJOR ENTRENADOR QUE HAYA EXISTIDO Y QUE FORMÓ A MUCHOS ENTRENADORES”

&roll... Esta variedad defensiva individual y la intensidad me da mucha

más confianza que la zona. Porque con la zona no dependes tanto de tu defensa como de la adaptación del equipo contrario; con las zonas dejas la posibilidad de que el equipo contrario te haga puntos allá donde no llegas con la defensa.

—El no hacerlas, ¿no implica también dejar de entrenarlas?

—Sí las entrenamos. Pero con las zonas sucede que en ocasiones lanza un rival abierto y falla y se atribuye el mérito a la zona. Pues yo creo que no es así.

—Yo creo que muchas de las zonas que se plantean se hacen cuando el equipo va bastante abajo y lo que hace es invitar al rival a lan-

zar. Si mete, mala suerte; si falla cuatro seguidas y el equipo las aprovecha, otra vez se mete en el partido.

—Sí, también me da esa sensación, pero esa no es tu defensa. Una defensa en zona está a merced del rival y yo quiero que mi equipo dependa en defensa de sí mismo.

—¿A quién consideras tu maestro en los banquillos? ¿En quién te has fijado para crecer como entrenador?

—Cualquier entrenador, sobre todo los que han sido jugadores, cogen algo de los entrenadores que han tenido; yo también lo he hecho. Es posible que de quien más haya cogido sea de Bozidar Maljkovic, también, de la época en la que jugaba en el Jugoplastica, recuerdo las enseñanzas del profesor Nikolic. Es posiblemente el mejor entrenador que haya existido y que formó a muchos entrenadores. A mí no me entrenó directamente, pero era consejero de Maljkovic en esa época y tuve mucha relación con él y los consejos que me



▣ *daba me han marcado mucho como entrenador.*

—Yo recuerdo que también fue consejero de Obradovic en su primera época en el Partirán y no hay duda de que ha creado una escuela. ¿Es quizá esa escuela uno de los fundamentos de la extensa cantera de entrenadores balcánicos?

—*Puede ser, además de los que hemos mencionado, Nikolic, Tanjevic y otros muchos han acudido al profesor Nikolic para crecer como entrenadores.*

También hay otros entrenadores excelentes y que no han trabajado con él, pero su sello ha perdurado en muchos de nosotros.

—¿A qué entrenador te ha costado más enfrentarte? O incluso, ¿a quién has respetado más o incluso has disfrutado por tenerlo enfrente?

—*Me ha tocado enfrentarme muchas veces a Maljkovic; es un grandísimo entrenador que me dirigió muchos años en la época de Split y cuando hemos estado cada uno en un banquillo creo que hemos disputado partidos emocionantes, intensos. Me gustaba mucho jugar contra él porque íbamos a cenar la noche antes del partido y al día siguiente éramos rivales.*

—Te has referido a la amistad entre dos entrenadores. ¿También se puede dar la amistad entre un entrenador y un jugador de su equipo? ¿La amistad tuya con Maljkovic nace después de haber dejado de jugar tú?

—*En absoluto. Ya lo éramos antes. Yo me considero muy amigo de mis jugadores. Un*

“CADA VEZ QUE ENTRENAMOS O PREPARAMOS UN PARTIDO APRENDO DE MIS AYUDANTES Y APRENDO DE MIS JUGADORES. APRENDO MUCHO”



Algunos de mis ejercicios favoritos

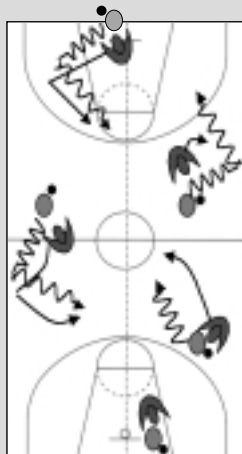


DIAGRAMA 1

Uno de los ejercicios que con mayor frecuencia planteo en los calentamientos es el 1c1 en todo el campo. Trabajamos por parejas dividiendo el campo en dos partes definidas por el eje aro-aró. El atacante trabaja cambios de dirección y su compañero le defiende con el objetivo de tocarle con el pecho en cada cambio de mano. Se busca el máximo contacto, *diagrama 1*. Entre los ejercicios de tiro que solemos emplear, también me gusta enfrentar dos filas de tiradores, todos con el balón menos el primero de la fila de debajo del aro. El jugador sin balón se tiene que abrir y recibir de su compañero para tirar. En este ejercicio busco trabajar la velocidad de reacción, las paradas y salidas sin pasos y la máxima velocidad en la ejecución del tiro, *diagrama 2*. □

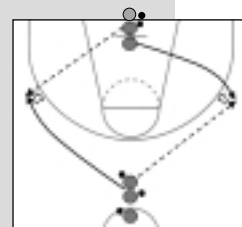


DIAGRAMA 2

amigo es aquél que trata de hacerte siempre bien. Yo trato de ser así con mis jugadores, tratar de ayudarles siempre a que sean mejores. En ese sentido, como yo he sido jugador sé cómo se pueden sentir ahora ellos. Creo que un entrenador puede ser amigo de un jugador, aunque haya que mantener una distancia. Un amigo no es el que sale a tomar una copa y con el que haces broma; en ese sentido no puede decirse que yo lo sea de mis jugadores, pero sí por el único modo que entiendo la amistad: por ayudarles a que sean mejores.

—¿Cómo es la relación con tus

ayudantes? ¿Qué les pides? ¿Cómo tienen que ser ellos contigo y cómo eres tú con ellos?

—*Yo tengo mucha confianza y respeto con toda la gente que trabaja conmigo; le pido que entren dentro de mi filosofía, de mi manera de trabajar. En todos los sitios donde estuve he tenido ayudantes de ese sitio. Nunca llevo conmigo ayudantes, así que tengo que conseguir, lo mismo que con los jugadores, que traten de entender mi manera de concebir el baloncesto.*

—Esto imagino que también te enriquece a ti, al conocer y entrenar con distintos ayudantes.

—*Por supuesto. Cada vez*

que entrenamos o preparamos un partido aprendo de mis ayudantes y aprendo de mis jugadores. Aprendo mucho. Hacemos un nuevo sistema y a veces me dicen "¿por qué no hacemos esto así?", o si es un jugador, no lo dice, él lo juega y te da una idea. Luego, como primer entrenador yo tomo la decisión; me gusta o no me gusta.

—¿Cuál ha sido tu partido perfecto como entrenador, aquel del que hayas salido más satisfecho?

—Ha habido muchos. Decir uno... no sé; es difícil porque cada partido es objeto de mucho trabajo y concentración. Quizá, por elegir uno, el que ganamos

"LA AEEB SE PREOCUPA DE FORMAR, DE OFRECER INFORMACIÓN, DE QUE CREZCAN LOS ENTRENADORES. ES UNA MUY BUENA IDEA Y HACE MUY BUEN TRABAJO"

por 39 puntos al Benetton en Treviso con factor cancha en contra y nos clasificamos allí para acudir a la Final Four de Moscú. Pero cuando mejor te sientes es cada vez que obtenemos un título.

—¿Tú que has entrenado en varios países, ¿cómo valoras que haya una Asociación como la de los entrenadores españoles?

—Muy positivamente,



porque al contrario que en otros lugares, que existen por existir, la AEEB se preocupa de formar, de ofrecer información, de que crezcan los entrenadores. Es una muy buena idea y hace muy buen trabajo.

—Dusko, ¿el dolor existe? Ya no tengo claro si es una frase que dijiste en alguna ocasión, si es una leyenda urbana...

—Dije que el cansancio no existe. El dolor existe, pero es cuestión de aguantarlo.

—¿Y tú lo aguantabas como jugador?

"TRATO DE TRASMITIR A MIS JUGADORES TODA LA INTENSIDAD DE LA QUE SOY CAPAZ"

—Lo importante es aguantar la primera vez cuando te pasa. Después no lo sientes. Lo importante es el primer contacto y si lo aguantas, no hay problema luego.

—¿Por qué te respetan tanto los árbitros cuando te pasas buena parte del partido casi metido en la cancha?

—Porque se dan cuenta de que no les protesto a ellos, sino que me inmiscuyo mucho en lo que sucede en la cancha. Pero no sólo yo, hay otros que también lo hacen. Cada uno lo vive de forma diferente. Y yo lo vivo de una manera quizá muy espectacular, pero es que trato de transmitir a mis jugadores toda la intensidad de la que soy capaz. □